Men's Health

100

NALSUR

KOSMOS

МУЖСКИХ РЕЦЕПТОВ

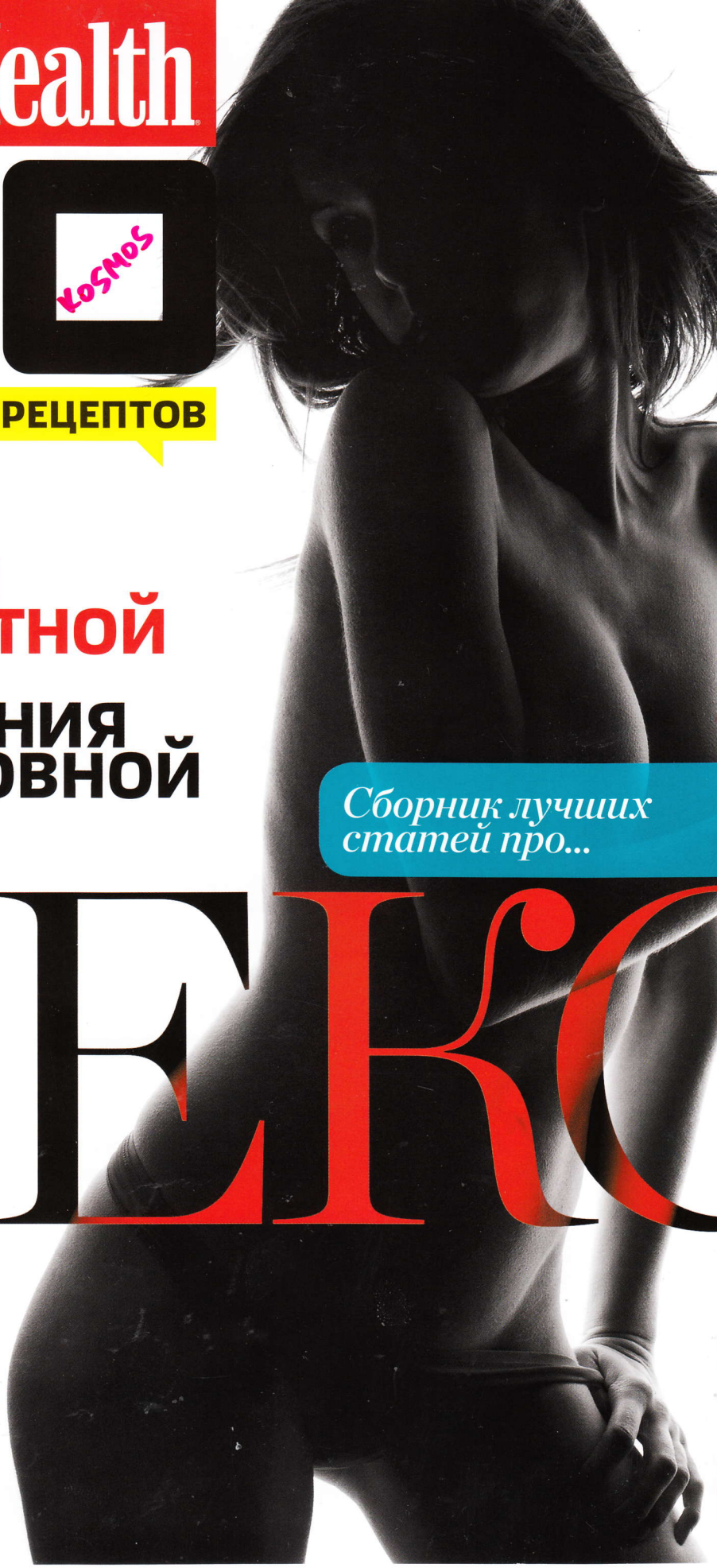
НОЧЬ С ОДНОЙ НЕИЗВЕСТНОЙ

ОТНОШЕНИЯ БЕЗ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Сборник лучших статей про...

СЕКС

БРАК: КАК БЫТЬ С ЭТОЙ СКУКОЙ



ВЫПУСК №1, 2011

4 606895 000765 11001

Men'sHealth
100
МУЖСКИХ РЕЦЕПТОВ

СБОРНИК "100 МУЖСКИХ РЕЦЕПТОВ". СЕКС
Выпуск №1, 2011
Редактор Антон Иванов
Арт-директор Владислав Рябинин
Фоторедактор Роман Воропаев
Контрольный редактор Наталья Ерофеева

Издатель Маргарита Тырина
Директор по рекламе Мария Каменская
Старшие менеджеры по рекламе
Константин Анников, Оксана Мащенко
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению Антон Волков
Менеджеры по распространению в Москве
Владимир Дзюбка, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению Петр Шамаев
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова

Учредитель и издатель российского издания Men's Health – ООО "Юнайтед Пресс".
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

Все права на публикуемые материалы принадлежат журналу Men's Health. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Sanoma Independent Media

Men's Health
"100 мужских рецептов". Секс
Свидетельство ПИ №ФС77-38602 от 25 декабря 2009 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Тираж: 70 000 экземпляров. Цена свободная
Главный редактор Men's Health
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 19.04.2011
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, **факс:** 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Release By
NALSURcosmos

СЕКС. ВВЕДЕНИЕ

Вот уже 13 лет в России выходит журнал Men's Health, и все это время мы занимаемся сексом. Причем твоим. Из номера в номер мы пишем о том, как сделать его лучше, ярче, чаще. Мы встречаемся с экспертами, опрашиваем женщин, изучаем опыт разных народов и эпох, и все это ради того, чтобы в твоей отдельно взятой кровати девушки попадали в сказку с хорошим концом.

Материалов из более чем полутора сотен номеров Men's Health, вышедших за это время, хватило бы на приличный том, но мы пока решили ограничиться подборкой лучших из них. В этом сборнике полезное для себя найдет любой мужчина.

СЕКС С ПЕРВОЙ ВСТРЕЧНОЙ

Его первая часть — для молодых и свободных. Она начинается со статьи "Коренастая, косая, умная", из которой ты узнаешь, как в толпе женщин выбрать самую горячую в постели. Дальше идут материалы "Все точки над G" и "Две истины" — они помогут уже тебе самому стать лучшим любовником в ее жизни. Ну и наконец, там же ты найдешь статью "Опытным путем", где мы собрали самые главные секс-приключения, которые должны случиться в твоей жизни, чтобы было о чем вспомнить на пенсии.

СЕКС С ДЕВУШКОЙ МЕЧТЫ

Вторая часть — для тех, кто уже состоит в отношениях. В ней статьи, которые помогут понять, как смотрит на ваш секс твоя подруга ("Их нравы" и "Комплексный подход"), а также материалы о том, как удивить в постели ту, которая уже знает тебя как мужчину ("Мужской рот" и "Что такое хорошо").

СЕКС СУПРУЖЕСКИЙ ДОЛГИЙ

Третья часть — для женатых мужчин (долгий гражданский брак тоже считается). Как сделать, чтобы секс с годами не остывал? Ответ в статье "Бытовая химия". Как разнообразить секс с той, с которой уже все было? Секс-меню на 7 дней в материале "Страстная неделя". И наконец, все вопросы об измене снимет текст с заголовком "Вот левый поворот".

В общем, есть о чем подумать и чем заняться. Так что садись и читай, а потом — ложись и делай!

КОРЕНАСТАЯ, КОСАЯ, УМНАЯ

ПРОВЕРЕННОЕ МНЕНИЕ О ТОМ, ЧТО ТАКОЕ “ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ХОРОША В ПОСТЕЛИ”

Однажды вечером в редакции Men’s Health собрались 9 московских плейбоев. Мы отбирали их по друзьям и знакомым; о таких парнях по городу идет особая слава – именно они всегда увозят с вечеринок самых красивых девушек, в их блокнотах – сотни имен, а воспоминаний хватило бы на тысячу других мужчин. Обычно мы им молча завидуем. Но в этот раз попросили распутников ответить на один вопрос: “Как с первого взгляда определить, что женщина хороша в постели?” Приводим стенограмму выступлений на съезде.

ФОТО: RUSSIAN LOOK/MCPHOTO

АЛЕКСАНДР ГРЕК
43 года, журналист

“ПОСМОТРИ, КАК ОНА СТОИТ”

Прожив большую часть своей активной (и бурной) жизни, могу сказать, что точного рецепта не имею до сих пор. Ну, кроме общеизвестного — среднестатистическая блондинка по страстности сильно уступает среднестатистической брюнетке. Надеюсь, блондинки не в обиде — все равно их хотят сильнее.

Есть версии, что если женщина целуется страстно, то так же она и будет отдаваться. На самом деле это просто означает, что ты ей очень интересен. И все. Даже профессия может сказать больше. Например, стриптизерши — практически гарантированное попадание на горячий секс.

Бессмысленно также строить предположения о страстности, исходя из объемов груди, длины ног и пухлости губ. Проверка всех примет привела к одному результату — они не работают. Впрочем, остались две непроверенные.

Мой армейский друг Андрей, известный московский диджей 90-х, утверждал, что, если видишь девушку, у которой косят глаза, — бросай все и тащи ее в постель. Ничего подобного ты до этого не испытывал и не испытаешь. Другой профессионал, мой приятель Александр, известный адвокат и еще более известный бабник, только вчера выдал мне гарантированную примету — если девушка стоит, сведя носки больше, чем пятки (обычно, кстати, наоборот, например, у Волочковой), это стопроцентный ураган. Не поверите, второй день смотрю не на лица или грудь красавиц, а исключительно на носки. Пока не нашел.

КИРИЛЛ СТОЦКИЙ
41 год, телепродюсер

“ПРЕДПОЧИТАЮ СЕКС С УМНЫМИ ЖЕНЩИНАМИ”

Дура в лучшем случае будет лишь подражать кому-нибудь. Поэтому в первую очередь в глаза ей смотрю. Они должны быть и красивыми, и умными. Далее — фигура. Параметры ни в коем случае не модельные, потому что человек, способный ради мифических стандартов довести себя до неестественной худобы, постоянно себя контролирует. С ней никогда не получится отвязного, чувственного секса, она и в постели будет думать про калории. Выбирая в клубе, скажем, из 10 девушек, я сначала стараюсь перекинуться с каждой хотя бы парой фраз. Голос выдает темперамент. И я должен ей нравиться. Это я пойму по блеску в глазах. Она должна меня хотеть, у нее тоже должен быть настрой на секс — с ней я и уйду. Если у женщины есть настроение, даже неопытную деву можно развести на тако-о-ое!

РОМАН К.
29 лет, архитектор

“ОНА ЗОВЕТ ЧЛЕН ЧЛЕНОМ”

Раскрепощенная девушка не стесняется говорить о сексе. Дело не в вульгарности, пошлости и обилии мата — это как раз свидетельство закомплексованности. Нет, просто по разговору становится понятно, что заняться сексом для этой девушки так же естественно, как поесть супу или выгулять своего скотчтерьера. Настоящая лакмусовая бумажка — то, как девушка называет половые органы. Если мужские она называет, стыдливо потупив глаза, “он” или “пенис”, а про себя говорит: “Ну... это... там”, можно смело сажать ее на трамвай и отправляться пить пиво с друзьями — ничего путного из секса с ней не выйдет. Член — он и есть член, это такая же часть тела, как рука или нога, просто выполняющая свою, отдельную функцию. И если твоя избранница этого не понимает, тут уж ничего не попишешь.

СЕРГЕЙ Н.
37 лет, сотрудник рекламного агентства

“У НЕЕ В ГЛАЗАХ ОБЕЩАНИЕ”

Знаешь, это дело практики. Сколько раз я по молодости и по глупости попадался на уловки записных красоток в мини! Вывалит грудь по максимуму, сядет нога на ногу, глазами хлопает, а как в постель — так и выясняется, что либо бревно бревном, либо просто дура, трусы снять не дает. И наоборот — одна из самых моих атомных партнерш была невысокой и достаточно… как сказать, коренастой, что ли. И знаешь, на что я среагировал? На глаза. У нее в глазах было обещание. Понимаю, что это звучит как-то по-идиотски, но точнее никак не могу выразить. Там не видно, грубо говоря, даст или не даст. Там видно, что будет, если даст. Она даже и не на тебя смотрела, и не тебе конкретному обещала, а все равно светилось в глазах: все будет нереально круто.

РОМАН ПЕТРОВ
41 год, бизнесмен

"ПОЗВОЛЯЕТ ТЕБЕ, НО СТЕСНЯЕТСЯ"

Женщина чувствует руками, и если она знает толк в сексе, не допустит, чтобы эта часть тела была не в порядке. Когда руки неухоженные, ничего особенного ждать не приходится. Второй признак — ее движения. Они несуетливы, плавны. Дерганые барышни — сразу мимо. Глаза — уверенные, что бы ни происходило. Речь — не быстрая, голос — низкий, хотя, конечно, и не бас.

И еще такая женщина будет немного стеснительна. Она не ломается, а стесняется естественно, даже когда уже снимает трусы. То есть позволяет тебе, но стесняется. У самой клевой партнерши есть точка кипения, после которой — взрыв. Когда женщина до определенного момента сдерживает себя, после него наступает ураган. У остальных расход энергии идет по нисходящей.

А вообще лучший способ найти партнершу для сумасшедшего секса — метод проб и ошибок.

ПЫЛЬ В ГЛАЗА

"Как определить с первого взгляда, что мужчина – хороший любовник?" – спросили мы у 1216 посетительниц сайта Cosmo.ru. Их ответы сложились в портрет.

- Хороший любовник предпочитает костюму джинсы **(50,5%)**. Стрижен он коротко **(30%)** или же носит классическую прическу **(28,8%)**, но никак не рокерский хвост **(1,4%)**. Подмышки держит гладко выбритыми **(43,7%)**. А загорелым бывает лишь летом – в сезон **(73,5%)**.
- Выпивает хороший любовник только в компании и под хорошую закуску **(62%)**. Ест все подряд **(31%)**. При этом он общителен и словоохотлив на тусовке **(65%)**, но внимателен и обходителен на свидании **(46%)**.
- И еще. По мнению женщин, физическая форма мужчины ничего не говорит о том, какой он любовник **(46%)**. Более того, умелый в сексе мужчина видится им скорее в меру упитанным **(26%)**, нежели профессионально прокачанным **(16,7%)**.

ЕВГЕНИЙ ЕРОХИН
31 год, дизайнер

“ОНА НЕКРАСИВА”

Лично я верю в справедливое устройство жизни на планете, поэтому мне приятно думать, что большинство олигархов — импотенты, а не очень красивые женщины обычно талантливы в постели. Что касается лично меня, я, как любитель секса размеренного, чувственного и регулярного, предпочитаю в качестве партнерш женщин со стабильной психикой (они, как правило, хороши уже тем, что не преподносят идиотских сюрпризов), но творческих и неглупых. Еще я всегда обращаю внимание на то, как женщина одета: декольте до пупка, леопардовые шорты и ботфорты из космических материалов заставляют меня думать, что товар (читай: секс) мне бесцеремонно навязывают, скрывая брак. Я склоняюсь к мысли, что женщины часто компенсируют внутреннюю закрепощенность и комплексы яркой раскраской. В общем, как ни смешно, получается, что только на невзрачную девушку с дипломом, богатым внутренним миром и без приводов в психоневрологический диспансер и можно ставить знак качества “Проверено в постели”.

КОНСТАНТИН ИНИН
31 год, безработный

“ОНА ДОЛЖНА СЛЫШАТЬ”

Первый секс — это продолжение разговора. Вот на разговор я обычно и смотрю. Как вы общаетесь на тусовке — так будете общаться и в постели. Ну, или где там уж сложится. Бывает, скажем, прыгает на тебя девушка сверху и начинает технично выкладываться. Только что ленточкой или обручем над головой не размахивает. Этакий киношный толчок в грудь, отправляющий мужчину на кровать, и поехала. Заметим, “поехала”, а не “поехали”. В такой ситуации хочется стать ровным, прямым и с ручками, упертыми в пол. Потому что раз уж из тебя сделали гимнастического коня (или козла — это уж у кого как с ростом), то надо соответствовать.

Я это все к чему. Если в обычном общении она прет, изо всех сил демонстрирует себя и тебя не слышит — ты и в сексе получишь акробата. А вот если вам удается поговорить со взаимопониманием — это уже повод. Она тебя подколола, ты ее весело ткнул в плечо — и получил ответный толчок. Или глупое хихиканье. Или несильную пощечину. Главное, чтобы это была та реакция, после которой тебе хочется продолжать.

ИВАН ЧЕБЕРКО
36 лет, журналист

“ПОТРОГАЙ ЕЕ”

Я считаю, что женщин, которые всегда и со всеми хороши в постели, не существует. Такой инструмент, как женщина, требует весьма тонкой настройки, поэтому, насколько она будет хороша в интимных сценах, зависит и от тебя. Как выяснить, поддается ли та или иная дама именно твоей настройке и будет ли вам хорошо с ней в постели? Самый лучший способ — потрогать женщину. Современный этикет позволяет прикасаться к достаточно чувствительным местам — к нижней части спины, например. Задача: касание должно быть плавным, но уверенным. Потрогай ее так, будто вы уже уединились и начали процесс раздевания. Периферическим зрением следи за реакцией — прямой взгляд может сделать ее реакцию подавленной. Если дама прореагирует на твое касание, у нее в этот момент должно двинуться верхнее веко, возможно, она переместит свой взгляд с какого-либо предмета или пространства прямо на тебя и посмотрит чуть более заинтересованно, чем прежде. Или просто что-то во взгляде изменится, куда-то он вглубь уйдет. Что это может означать? Что она воспринимает твои импульсы! По достижении такого результата рекомендую дальнейшее напаивание подруги прекратить и плавно переходить к установлению дальнейшей локации для весьма перспективной постельной истории.

ИЛЬЯ РОДИОНОВ
29 лет, реставратор

“ЕЙ НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ”

Отличная любовница чаще всего невысокого роста, с небольшой, но и не маленькой грудью, не худая, но и не очень полная, у нее яркий, но не вызывающий макияж. Я бы сказал, что это женщина, которая в жизни обожглась, и терять ей уже нечего. Задай ей несколько простых вопросов: чем занимаешься, чем увлекаешься, чего ищешь в жизни. Если она говорит, что ищет уверенного жизненного статуса и карьерного роста, то это классическая блядь. Если она читает умные книги — значит, у нее высокие духовные запросы. А хорошая любовница не имеет цели в жизни и живет настоящим или прошлым.

ВСЕ ТОЧКИ

ТЫ УЖЕ ДОСТАТОЧНО ВЗРОСЛЫЙ, ЧТОБЫ НЕ ХВАТАТЬ РУКАМИ ПЕРВОЕ, ЧТО ПРИГЛЯНУЛОСЬ. ЧТО С ТОГО, ЧТО ОНА УЖЕ ГОЛАЯ — НАЧНИ ИЗДАЛЕКА. ПЛАН-СХЕМА ДЕЙСТВИЙ ПРИЛАГАЕТСЯ.

ФОТО: WARD CORNELL

НАД G

ТОЧКА А ЗАПЯСТЬЯ

В последний раз всплеск моды на целование дамам ручек был отмечен в 1951 году в Париже. После чего это приятное занятие было признано безнадежным архаизмом и вычеркнуто из истории сексуальных отношений. Не хочешь прослыть старомодным — бери на 5 см выше.

ПОЧЕМУ? Как и на внутренней стороне коленей, кожа здесь тоньше, чем где бы то ни было. Сплошные почти оголенные нервные окончания, сплошная чувствительность.

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Лизни запястье, а потом слегка дунь. В смысле — подуй на него. Сначала тепло твоих губ и языка, потом прохлада испаряющейся влаги — от такого контраста все волосы, какие на ней есть, встанут дыбом. Не от ужаса, а от восторга.

ТОЧКА В ЛОДЫЖКА

Сколько бы ты ни восхищался женскими ногами, на празднике секса они, как правило, лишние. В лучшем случае — покоятся на твоих плечах. Исправляем эту несправедливость!

ПОЧЕМУ? Рефлексологи настаивают, что сексуальное возбуждение связано с точкой на внутренней стороне ноги чуть ниже кости лодыжки. Дополнительное преимущество — кожа здесь крайне стойкая к щекотке.

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Точка-то — она точка, но тыкать в нее не обязательно. В меру интенсивные вращательные движения — вот что нужно. Если есть под рукой крем или массажное масло — очень даже не повредит. Дополнительное внимание к внутренней стороне бедер и коленям: поцелуи, поглаживания, легкие касания — сам решай, чем их порадовать. Имей в виду: вибратор, зажатый между коленей, вызовет почти те же ощущения, как если бы он располагался возле ее промежности.

ТОЧКА С БОКОВАЯ ЧАСТЬ ГРУДИ

Сосок обретает чувствительность, только когда набухнет. Вот и забудь о нем, пока этого не произошло.

ПОЧЕМУ? Все та же тонкая кожа и масса нервных окончаний. И никакого риска спугнуть ее возбуждение неприятными ощущениями (в отличие от ласк неподготовленного соска). Но слишком издалека начинать тоже не стоит. Кожа на ребрах очень чувствительна к щекотке. Не говоря уж о подмышках.

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Медленные, не слишком интенсивные круговые движения от боковой части груди к центру, постепенно приближаясь к ареоле соска. Особо затягивать процесс не стоит, но и спешка здесь неуместна. В соске те же нервные окончания, что и в клиторе. Чем сильнее он возбужден, тем острее будут ощущения.

ТОЧКА D ЖИВОТ

Опасная зона. Во всех отношениях. Если исходить из результатов опросов, 79% женщин имеют массу претензий к собственному животу. Хочешь улучшить эту статистику — будь крайне осмотрителен. Конечно же, у нее очень сексуальный животик. Только не уточняй, почему именно. Не исключено, что как раз те достоинства, которые ты в нем находишь, она считает основным недостатком.

ПОЧЕМУ? В отличие от нижней части спины, которая радостно и благодарно приветствует любые разновидности массажа, живот, и особенно его нижняя часть над лобком, перенасыщен нервными окончаниями. Иногда этот участок столь чувствителен, что женщины просят партнеров к нему вообще не прикасаться.

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Даже если никаких предварительных указаний на сей счет ты не получал, не торопись экспериментировать. Пусть себе подождет до момента, когда она уже начнет приближаться к оргазму. Теперь самое время. Стимуляция живота чуть выше лобковой кости в этот момент может значительно увеличить интенсивность оргазма.

ТОЧКА E ЛОЖБИНКА МЕЖДУ ЯГОДИЦАМИ

Существование девушек, способных кончить от одной лишь "ласки с тыла", объясняется тем, что сигналы удовольствия от ануса и влагалища передаются в мозг с помощью одного тазового нерва. Игнорируя эту зону, ты никогда не узнаешь, относится ли это к твоей подруге.

ПОЧЕМУ? Здесь есть чисто психологические трудности. С одной стороны, ей это очень приятно, с другой — наводит на мысли об анальных развлечениях, к которым она не готова либо сейчас, либо в принципе. Охочие до анальных игр рефлексологи плотоядно и единогласно утверждают, что здесь расположен еще один центр, отвечающий за сексуальное возбуждение.

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Несильно нажимая, пробегись пальцами, начиная от копчика, по внутренней поверхности ягодиц и бедер. Не спеши углубляться. Но и не мешкай, когда эта возможность представится естественным путем.

ТОЧКА F
ЗАТЫЛОК

Отбрось все воспоминания о догги-стайл, ковбойских скачках и немецкой порнухе. Использовать волосы в качестве поводьев в данном случае не предполагается.

ПОЧЕМУ? В отличие от шеи, которая откровенно боится щекотки, кожа затылка нежнее и утонченно чувствительнее, поскольку все время прикрыта волосами. Кроме того, здесь растут тонкие, мягкие волоски с гиперчувствительными луковицами.

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Подыши ей в затылок. От этого по коже мурашки бегут. Приятные, естественно. Ну а потом уже и поцеловать можно. Нежно. Особое внимание на область, которая находится на уровне глаз. И далее вдоль по шейной мышце до ключицы.

Фото: **Traficstudio**
Модель: **Дарья Астафьева**
Стиль: **Сэндэма Лубсандоржиева**
Прически и макияж: **Malina для Mosmake**
Белье: **“Дикая Орхидея”**

ГИД ПО ЖЕНСКОЙ ГРУДИ

ДВЕ ИСТИНЫ

ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ, МЫ ДОЛГО СПОРИЛИ: ОБРАЩАТЬСЯ К ЭТОЙ ТЕМЕ ИЛИ НЕТ? ВЕДЬ УЖЕ НЕ РАЗ И НЕ ДВА ОНА ВОЗНИКАЛА НА НАШИХ СТРАНИЦАХ. СПОРИЛИ-СПОРИЛИ И РЕШИЛИ: СДЕЛАЕМ ТЕБЕ ПОДАРОК. ВСЕ-ТАКИ НЕЧАСТО УДАЕТСЯ И ФОТКИ КРАСИВЫЕ ПОСМОТРЕТЬ, И ЧТО-ТО ПОЛЕЗНОЕ ПОЧЕРПНУТЬ. В ИНТЕРНЕТЕ ТЫ ТАКОГО С СОБАКАМИ НЕ СЫЩЕШЬ.

ТЕКСТ: КОНСТАНТИН МАРКЕЛОВ

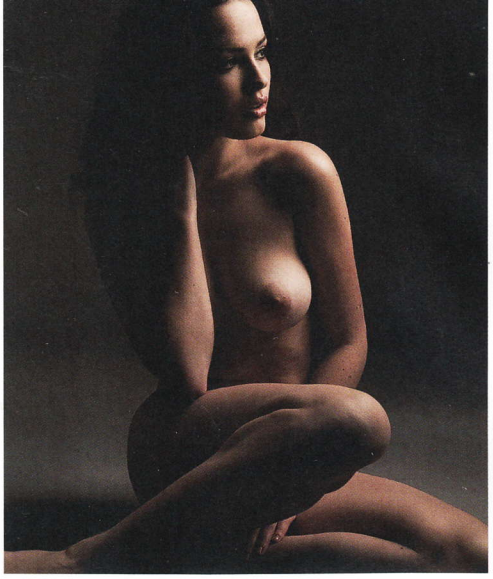
Авторское отступление

Ты, конечно, знаешь, что грудь — это больше, чем просто молочные железы. Они наделены такой внутренней силой и таким количеством автономных комплексов, что им даже подобающего названия пока не придумали. Грудь — она и у мужчины грудь. А у женщины? Груди? Смешно! Перси? Старомодно! Сиськи? Чересчур заниженно. Вот и мучайся: "Я так хочу прикоснуться к твоей бе-е… ме-е…" Лично для себя я решил, что не имею врожденного чувства благородного языка и поэтому буду ограничиваться восклицанием: "Какая она!", а все остальное — мимикой и жестами.

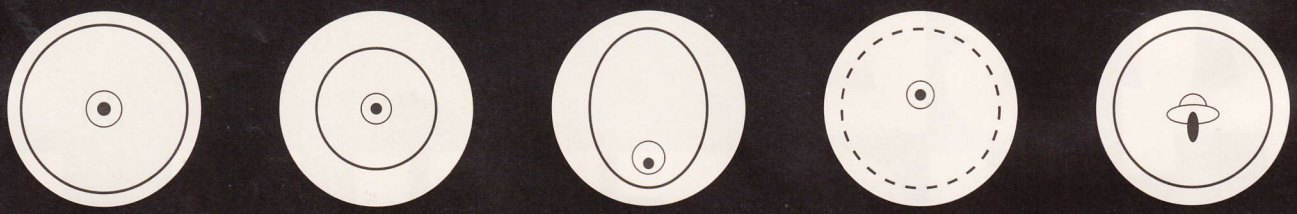
Грудь не имеет никакого отношения к душевным свойствам ее носительницы. Грудь — выше. Она — вне времени и пространства. Грудь не может быть объектом мелочных страстей. Человека, пившего молоко из той же груди, что и ты, принято называть молочным братом. Я бы расширил это понятие до "брат грудной" — это человек, который прикладывался к той же груди, независимо от цели. Все мы грудные братья, и давайте относиться друг к другу по-братски. Мой любимый Вуди Аллен говорил, что, будь он женщиной, целыми днями сидел бы перед зеркалом и любовался своей грудью. Я бы сказал больше. Чаще смотрите на женскую грудь, когда бы то ни было. Рассматривание молочных желез поднимает уровень серотонина и тестостерона, делает мужчину задорным и привлекательным: и те, что размером с фигу, и те, что не уступают футбольному мячу, имеют почти одинаковое терапевтическое воздействие. Грудь, грудь и еще раз грудь — вот залог здоровой психики и крепких ягодиц.

"В 14 лет у меня была подруга, чьи молочные железы оказались очень развиты и влекли меня с такой силой, что я бессознательно устроил следующий хеппенинг. У меня на кухне имелся фаянсовый чайник, где держали холодную воду, я взял его, чтобы налить ей в чашку, и случайно попал на ее толстый свитер, под которым грудь и находилась. Затем я с удовольствием помогал ей стряхнуть воду. Она, поскольку нрава была весьма фривольного, не препятствовала, и дальше в ход пошли пепси-кола и кефир. Вечер прошел прекрасно и запомнился мне на всю жизнь".

Сергей, 28 лет



БЫВАЕТ И НЕ ТАКОЕ



БОЛЬШАЯ ГРУДЬ

В исследовании Венского университета некоторые ученые-счастливчики смогли опытным путем установить, что большая грудь примерно на 24% менее чувствительна, чем небольшая. Это все из-за того, объяснил хирург Алан Матарссо, что нервные окончания придавливаются весом. К такой груди надо подходить активно, с хорошим настроением и сильными, но осторожными движениями.

МАЛЕНЬКАЯ ГРУДЬ

Крайне чувствительна, особенно вокруг соска. Нравится мужчинам, которые предпочитают небольшие размеры во всем. По мнению психологов, они таким образом бессознательно стремятся к партнеру, которого легче подчинить. Такая грудь идеально ложится в ладонь, так что ты уж, будь добр, не упускай возможности оказать ей такую поддержку.

СМЕЩЕННАЯ КНИЗУ ГРУДЬ

Нет, речь не идет об "ушах спаниеля", как ты, наверное, подумал. Это именно тип груди, причем не слишком чувствительный. С такой разновидностью можно поступать самым энергичным образом: мять, покручивать, массировать. Если хочешь, чтобы на ощупь грудь была более упругой, уложи девушку на спину.

ТЮНИНГОВАННАЯ ГРУДЬ

Если операция по увеличению или уменьшению бюста была произведена в хорошей клинике и прошла без осложнений, то на чувствительность она практически не влияет. Главное тут: осторожность. Не надо жать и тискать, с рычанием хватать зубами сосок. Лучший друг сделанного бюста — язык. Он должен быть мягким, широким и змеиться по всей поверхности груди.

КОРМЯЩАЯ ГРУДЬ

Обычно она сверхчувствительна — из-за того, что соски воспаляются. Ласкать такую грудь надо медленно, поддерживая ладонью на весу. О сосках, как это ни грустно, придется забыть.

О СВОЕЙ ГРУДИ РАССКАЗЫВАЕТ ЖЕНЩИНА С ЛОГИКОЙ РИТА КАТЬЕР

На свою грудь я обратила внимание, когда мне было 13 лет. Проснулась утром и поняла, что мне больно лежать на животе. Перевернулась, пощупала. Она болела. Я вообразила, что очень больна и скоро умру. Никому не говоря об этом страшном открытии, я терпеливо ждала внезапной смерти лет до 15. Пока не поняла, что вместо того, чтобы убить меня, грудь просто увеличивается. И начинает быть объектом пристального внимания разновозрастных мужчин вокруг.

К тому моменту я уже прочитала немало книжек самого разного толка, где так же по-разному раскрывалась "тема сисек". В том числе некую "Книгу о красоте", в которой предлагалось проверить грудь на чувствительность посредством устроения ей контакта с различными фактурами и поверхностями. Моя оказалась сплошь чувствительной, куда и чем ни дотронься. В эксперименте были задействованы перышко, лед, кожа, фланель, шерсть и мамина терка для сыра.

Чуть позже я открыла опытным путем, что подобные аксессуары куда более действенны в руках мужчины. А сами мужские руки я и по сей день считаю лучшей контактной поверхностью для женской груди. Соревноваться с руками могут разве что мужские губы и язык. И совершенно неважно, что по этому поводу писал старина Фрейд. Некоторые психологи считают, что грудь для женщины — одновременно гордость и причина вечных сомнений. Как у мужчины — его член. И это совершенная правда.

В женской груди, на мой взгляд, важны две вещи: эстетическая ценность и здоровый вид. Силикон — это для барби. Уж если природа обделила совсем, лучше изменить кое-что в мозгу, а не в теле. Мне повезло. У меня красивая грудь. Она достойна меня, а я — ее. У нас полная гармония.

Мне нравится видеть себя в зеркале. Если бы мою грудь затянуть в корсет эпохи Возрождения, Леонардо и Рафаэль выстроились бы в очередь в желании увековечить мою натуру на холсте. Хотя в таком случае мы лишились бы произведения искусства, так как дурацкая ухмылка исчезла бы с лица Моны Лизы и ей оставалось бы только рвать на себе волосы.

Непреложный факт: женская грудь — оружие покруче атомного по силе эмоционального воздействия. Герои South Park убеждены, что в мире есть лишь один глобальный заговор — "заговор сисек". Если это правда, то и я — часть этого заговора. Что приятно.

ФАКТЫ

1889

Произведена первая в истории процедура по улучшению формы груди — парафиновая инъекция.

1913

Американка Мэри Фелпс Джакоб делает первый лифчик из двух носовых платков и называет его "брасьер" (производное от французского bras — "рука").

1953

Груди гламурных моделей заполняют обложки модных журналов.

1964

Силиконовый имплантат Доу Корнингса разработан в американском Мичигане, дав старт широкомасштабной индустрии по изменению формы груди.

1994

Ева Герцигова становится моделью первой величины, показавшись в Wonderbra "Привет, парни!". Благодаря изобретению этого нового типа бюстгальтера теперь женщина с любой грудью может ослепить.

2000

Приказ по американской армии обязует суперинтендантов предоставить бесплатные имплантаты всем женщинам на службе. За три года врачи американской армии произвели 500 операций по увеличению груди.

Если нужен комплимент

Продемонстрировать свою высокую оценку в этом деле очень сложно. У нас и слов-то приличных почти нет, так что действуй осторожнее.

1 **КОРОТКИЙ ВЗГЛЯД** Если ты еще не трогал грудь, которая перед тобой, не глазей на нее слишком долго. Конечно, девушке нравится, если ты на мгновение задерживаешь взгляд на ее изящной шее, пышных плечах и естественным образом опускаешь глаза ниже. Но смотреть на эту красоту следует не более секунды. Женщина ведь тоже человек, ей неприятно, когда ты ведешь себя так, будто только что вылез из канализационного люка.

2 **КРАСИВЫЙ ЭПИТЕТ** Когда она уже позволила посмотреть на свою грудь вблизи, значит, пришло время для похвал. Не вздумай только брякнуть: "Какие они круглые!" или "Какие овальные!", потому что, может быть, именно это ей и не нравится. 70% женщин недовольны формой своей груди. Рита Катьер попала в оставшиеся 30, но мы и ей-то с трудом поверили. Вместо общих восклицаний лучше издать какое-нибудь поощрительное междометие.

3 **ПРАВИЛЬНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ** Когда ее грудь уже в твоих руках, не говори ни в коем случае: "Я всегда мечтал, чтобы грудь умещалась в руке". Тут опять-таки см. пункт 2, насчет недовольства формой. Женские взаимоотношения с грудью — это всегда противоборство гордости и сомнений, и размер в этих отношениях не имеет значения. Просто погладь ее и, если уж пауза слишком затянулась, скажи, что ее формы совершенны, великолепны и ни с чем не сравнимы. Скорее всего, ты услышишь в ответ: "Я и сама знаю, что я уродина, хватит издеваться", но тем не менее попытка не пытка, а твоя похвала все равно будет ей приятна.

"У меня с грудью всегда были очень нежные отношения. Скажу больше: я люблю сиськи. Один нюанс: мне нравится упругая грудь. Она вызывает во мне ощущение надежности. Сложно представить, что две твердые груди вдруг могут стать двумя желеобразными, размякшими. Женская грудь для меня — это своего рода показатель уверенности в завтрашнем дне. Если грудь упругая, то и завтра все путем. А если они раскисшие, то как тут не повесишь нос?!"

Илья, 25 лет

Мануальная терапия

Сексологи-эксперты учат вежливому обращению с женской грудью

1 **НЕ ЛАПАЙ** Хватать ее, как игрушку-пищалку, и со зверским видом жевать сосок — тактика во всех отношениях возмутительная. Начальный этап должен проходить настолько нежно, чтобы даже твои собственные нейроны едва улавливали сообщение о прикосновении.

2 **РАЗВЕДКА** Не начинай с груди. Сконцентрируйся на верхней части тела — ключицах, внутренних поверхностях рук и т.п. Это приведет в готовность ее брюшной спиноталамический тракт, отвечающий за передачу сексуальных ощущений. Если она сама начнет передвигать твою голову к груди, поиграй еще минуту, а затем уж начинай.

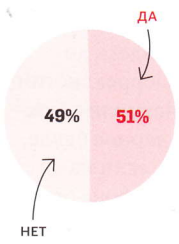
3 **СНАРУЖИ ВНУТРЬ** Сначала нежно погладь верхнюю, нижнюю и боковые части груди — они более чувствительны, чем сосок, пока тот не налился кровью. В соске, который, как и клитор, подает сигналы нейронам, отвечающим за оргазм, содержатся рецепторы — так называемые тельца Мейсснера — клетки, которые имеют способность приноравливаться к разного рода стимуляциям: от прикосновения рубашки до влажного языка. Так что, чем дольше, в разумных пределах, ты ласкаешь область вокруг соска, тем сильнее будет реакция.

4 **ТЕПЕРЬ МОЖНО** Постепенно двигайся к соскам, не трогая их первое время — просто смотри, как девушка реагирует. О готовности будет свидетельствовать некоторое изменение в лучшую сторону цвета сосков и прилегающих территорий. Когда они потемнели и увеличились в размерах, это значит, что рецепторы как раз готовы к прямой стимуляции. Начав которую ты обеспечишь приток крови и естественных лубрикантов во влагалище. Вот как мы все умно и профессионально тебе объяснили.

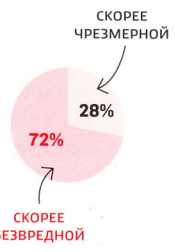
ГРУДЬ: ЧТО ДУМАЮТ ЖЕНЩИНЫ

Мы спросили у 735 женщин их мнение о нашей сиськоцентричной культуре.

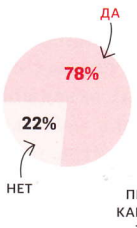
ПОЛУЧАЮТ ЛИ ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ПОДЧЕРКИВАЮТ ГРУДЬ, ОСОБЫЙ ПОДХОД НА РАБОТЕ?



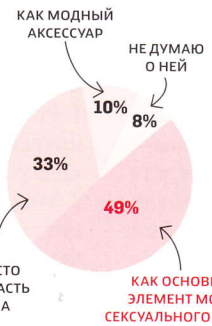
ВЫ СЧИТАЕТЕ УВЛЕЧЕННОСТЬ МУЖЧИН ГРУДЬЮ БЕЗВРЕДНОЙ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНОЙ?



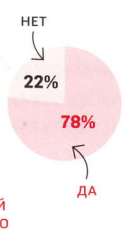
ОБРАЩАЕТЕ ЛИ ВЫ ВНИМАНИЕ НА ТО, КАК ДРУГИЕ ЖЕНЩИНЫ ПОДЧЕРКИВАЮТ СВОЮ ГРУДЬ?



КАК ВЫ ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ СЕБЕ СВОЮ ГРУДЬ?

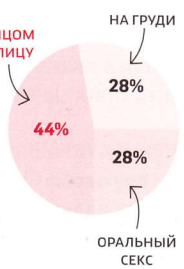


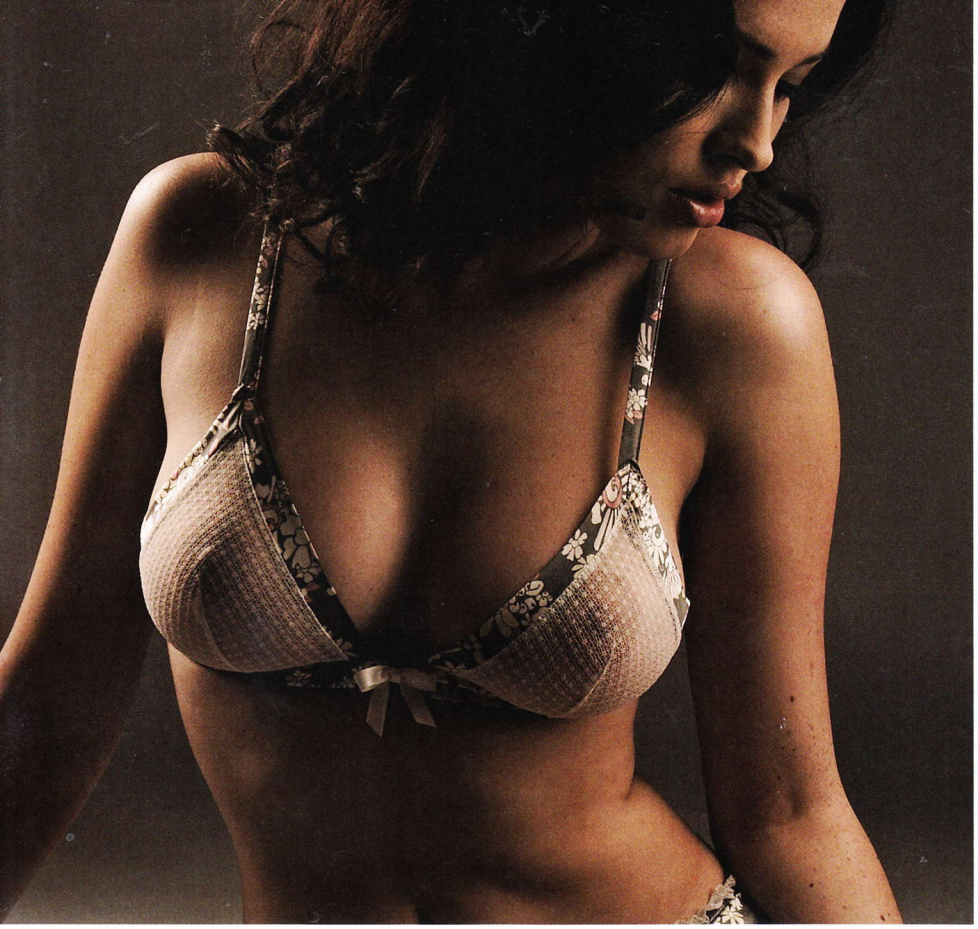
У ВАС КОГДА-НИБУДЬ БЫЛ ОРГАЗМ ТОЛЬКО ОТ ПРИКОСНОВЕНИЙ К ГРУДИ?



ЕСЛИ БЫ ВЫ МОГЛИ, КАК БЫ ВЫ ИЗМЕНИЛИ СВОЮ ГРУДЬ?

НА ЧЕМ ВЫ БЫ ХОТЕЛИ, ЧТОБЫ БЫЛО СФОКУСИРОВАНО ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ПРЕЛЮДИИ?





НЕ ТВОЕ БЕЛЬЕ

В принципе, про эти аксессуары тебе надо знать только одно: как они расстегиваются. Но если подруга, вдруг мило потупившись, попросила в подарок белье, разреши и этот вопрос в два счета.

ИЗ ЧЕГО ИХ ШЬЮТ:

- **Хлопок и лайкра** — это самое простое.
- **Микрофибра** — очень приятна для кожи.
- **Модал** — поддерживает оптимальную температуру тела.
- **Тактель** — особо эластичная ткань.
- **Лиосел** — антибактериальная ткань для любительниц приключений в порту.

ЧЕМ ИХ УКРАШАЮТ:

- **Кружевом** Особенно ценятся валенсийское, шантильи, кале. На таких должны быть не идеально ровные узелки, так что не жури подругу, что в дешевке ходит, — это стильно.
- **Вышивкой** Для дорогой вышивки используются более ста игл одновременно, чем больше игл — тем дороже.

РАЗНОВИДНОСТИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ:

- **Бюстгальтеры с твердыми вставками,** держащие форму, подойдут девушке с маленькой или не очень крепкой грудью.
- **Бюстгальтеры из тонкой ткани, на косточках** хороши для барышни с крупными формами.
- **Бюстгальтеры с надувными прокладками,** полиуретановыми чашками… забудь об этом раз и навсегда. Нормальный человек столько не запомнит.

РАЗНОВИДНОСТИ ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ:

- **Мягкая чашка**

1. Скульптурное белье — гладкое и почти без швов.
2. Трансформер — бретели перекрещиваются на спине и застегиваются под грудью или на талии. Конструкция чашек позволяет удерживать грудь, даже если бретельки отстегнуты, создавая романтическую видимость — дескать, так волнуюсь, что грудь вздымается.
3. Memory cup — полиуретановая чашка, "запоминающая" форму груди.

- **Твердая чашка**

1. Push-up — придает дополнительный объем с помощью разных вкладышей.
2. Wonderbra — чашки сводят грудь внутрь, и ты, как баран, пялишься в декольте.
3. Треуголка — твердые чашки в виде треугольников хорошо подходят для небольшой груди.
4. Минимайзер — скроен таким образом, чтобы большая грудь не пугала начинающих.

- **Бюстье**

Функции те же, что и у обычных лифов, только ткани больше. Его вообще часто носят как верхнее белье и под джинсы, и под пиджаки.

ЦВЕТ:

Расцветка белья должна гармонировать с оттенком кожи. Желтое не подойдет девушкам с бледной кожей, это будет выглядеть довольно-таки сюрреалистично. Таким белокожим нужно синее или черное белье, хорошо также, если на синем или черном фоне будут какие-то светлые изящные узоры.

"Однажды на свадьбе я познакомился с девушкой, у которой были внешность героини декаданса и большая грудь прекрасной формы, как-то нереально гармонично смотревшаяся на ее поджаром теле. Тогда я был еще решительным, и меня ничуть не смущало то, что она живет в Санкт-Петербурге. Через пару дней я уже к ней явился, и все было поначалу хорошо, но потом оказалось, что грудь ее так велика из-за сбоев в организме, вызванных героиновой зависимостью, и очень скоро она натурально сдулась. Это было этапом на пути к разрыву".

Владимир, 31 год

"Однажды я встречался с женщиной, которая была старше меня на семь лет. Я перед ней преклонялся, особенно когда она молчала. Когда она молчала, она была похожа на Нефертити. Но как-то во время секса она решила поговорить и самоиронично назвала свою грудь ушами спаниеля. Я был в смятении от такого неуважения к предоставленным ей природой дарам. Смятение было настолько сильным, что я решил больше с ней не встречаться".

Семен, 28 лет

"Я вообще адепт пышных барышень. Они смешные и умные".

Алексей, 26 лет

ЦЕНТР ПРИТЯЖЕНИЯ

В дивном многообразии сосков очень сложно разобраться: какой-то по часовой стрелке надо повернуть, какой-то — против часовой, какой-то ущипнуть... Поэтому усвой эту информацию, а дальше в любой ситуации будешь чувствовать себя уверенно.

КРУПНЫЕ СОСКИ

Обладают повышенной чувствительностью. Не хватайся за них сразу, поглаживай грудь вокруг сосков, пока те не набухнут или не соберутся в складки.

МАЛЕНЬКИЕ СОСКИ

Чем они меньше, тем менее чувствительны. Обрати внимание на сосковые ареолы, там много нервных окончаний. Если и ареолы не слишком больших размеров, сосредоточься на их верхнем сегменте.

СОСКИ МОЛОДОЙ МАМЫ

Они темнеют после родов, чтобы ребенок их сразу видел, и становятся более мягкими — так природа готовит их к вскармливанию. Чрезмерно чувствительны.

СОСКИ ВОВНУТРЬ

Встречаются всего у 3% женщин. По чувствительности не отличаются от обычных. К тому же их всегда можно "высосать" наружу.

СЕКС
С ПЕРВОЙ ВСТРЕЧНОЙ
WWW.MHEALTH.RU
MH

ОПЫТНЫМ ПУТЕМ

ПРОВЕДЯ ОПРОС НАСЕЛЕНИЯ, ПРОАНАЛИЗИРОВАВ СОБСТВЕННЫЙ ОПЫТ И ПОСОВЕТОВАВШИСЬ С БРИТАНСКИМИ УЧЕНЫМИ, РЕДАКЦИЯ МН СОСТАВИЛА СПИСОК ИЗ 23 СЕКС-СОБЫТИЙ, ОБЪЕДИНЕННЫХ ИДЕЕЙ "ЛУЧШЕ СДЕЛАТЬ И ПОЖАЛЕТЬ, ЧЕМ НЕ СДЕЛАТЬ И ПОЖАЛЕТЬ".

1 **Секс с двумя девушками** Ты знаешь хоть кого-то, кто мог бы пожалеть об этом?

2 **Секс под порно** или очень эротический фильм — засчитывается только при условии, что вы его не выключаете.

3 **Секс в отеле на час** Даже если вы женаты уже 15 лет, он будет очень грязным (секс, а не отель).

4 **One night stand** Секс на одну ночь уже случился у 44% населения Земли — это самый банальный сексуальный опыт на свете. И ты, скорее всего, пожалеешь, если не поставишь и эту галочку в своем списке.

5 **Секс перед очень, очень важным мероприятием:** она уже накрасилась и уложила волосы, а ты — идеально завязал галстук-бабочку. Вы должны были выйти 10 минут назад, но эти 10 минут вы провели на полу в прихожей.

6 **Секс с беременной женщиной** — чем больше срок, тем интереснее опыт.

7 **Секс с балериной или гимнасткой** Они могут согнуться так, чтобы целоваться с тобой, пока ты сзади, и бегают в ванную на цыпочках, перышком пролетая через комнату.

8 **Секс по инструкциям лесбиянки** Если у тебя нет знакомых девушек, которые разбираются в других девушках, срочно найди их и осыпай конфетами, пока они не дадут тебе пару уроков.

9 **Секс-испытание 12 опытных экземпляров лубрикантов** от разных производителей. Это тебе кажется, что вам не нужна смазка, пока ты не нашел самую классную. Потом будешь жалеть, что не купил ее раньше.

10 **Секс с девушкой с очень большой грудью**, разрешающей делать с ней такие вещи, о которых можно снимать двухчасовые фильмы (и ты их все смотрел).

11 **Секс с серьезно пьяной женщиной** Звучит цинично, но ты еще увидишь, кто кого использует.

12 **Анальный секс с девушкой,** которая очень любит анальный секс (и говорит это не потому, что на самом деле очень любит тебя).

13 **Секс с прелюдией,** на которую ты потратил столько, сколько ей хочется, а не столько, сколько написано в журнале (и сколько тебе кажется правильным). Даже если речь идет о часах изнурительной работы, это стоит того.

14 **Секс в условиях, совершенно не годных для секса:** на водяном матрасе, в гамаке, на плоту, в резиновой лодке, на гимнастическом мяче, в ванне или джакузи. Все-таки отсутствие такого опыта хуже, чем процесс его проживания.

15 **Секс тремя пальцами** — если хорошо освоишься, этот метод даст тебе то же ощущение власти, которое девушки получают во время минета.

16 **Виртуальный секс:** секс по SMS, секс в Twitter'е, секс удаленными комментариями в ЖЖ, секс по переписке в корпоративной почте (привет сисадмину!).

17 **Секс с одетой женщиной** Она наряжалась для тебя весь вечер, так что оставь дорогое белье, чулки, задери ей юбку и помоги принять красивую позу.

18 **Секс в подарок тебе на день рождения** Это в сто раз круче, чем фоторамка, электробритва и даже рубашка Van Laack. Только ознакомь ее заранее со своим wish-list'ом. И пусть не забудет про ленточку.

19 **Секс, чтобы сделать ребенка** Совершенно новый опыт: еще месяц назад вы так старались над противоположным эффектом. Один из самых интимных и запоминающихся видов близости именно для мужчин.

20 **Секс с девушкой, в которую ты был влюблен** с выпускного вечера до четвертого курса. Будет по-настоящему обидно упустить такое, даже если сам секс тебе не понравится.

21 **Секс после совместной вечеринки,** на которой было сто человек, и вы весь вечер флиртовали с какими-то незнакомыми людьми.

22 **Секс с девушкой, которая только что купила свежий номер Cosmopolitan,** посвященный секс-экспериментам, или открыла для себя книгу "300 способов свести его с ума". Боже, храни писателей!

23 **Секс с девственницей** Технически — ничего особенного. Но ты же понимаешь: смысл не в технике.

ИХ НРАВЫ

ОБЫЧНО ТЫ ПОПАДАЕШЬ В ЖЕНЩИНУ С ДРУГОЙ СТОРОНЫ, НО СЕГОДНЯ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ТЕБЯ МЫ ОТКРЫЛИ НОВЫЙ МАРШРУТ ПО ЭТОМУ ЗАГАДОЧНОМУ СУЩЕСТВУ — ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ И, НЕ ПОБОИМСЯ ЭТОГО СЛОВА, МОЗГ. МЫ ИЗУЧИЛИ ПОДШИВКУ ЖУРНАЛА WOMEN'S HEALTH, И ТЕПЕРЬ У НАС В РУКАХ ЦЕЛАЯ ПОДБОРКА СЕКРЕТНЫХ ЗНАНИЙ О СЕКСЕ, КОТОРЫМИ ДЕВУШКИ ДЕЛЯТСЯ ДРУГ С ДРУГОМ.

АВТОРИТЕТ

Журнал Women's Health появился на свет в 2005 году в США, это продукт издательского дома Rodale (выпускает также журналы Men's Health, Prevention, Runner's World, Bycycling и т.д.). Сейчас Women's Health и его локальные версии распространяются в 21 стране мира, общая аудитория — более 11 млн человек.

"Собрались девушки на девичник. Всю ночь они рассказывали анекдоты, забавные истории, делились друг с дружкой мечтами... К утру из шкафа выпал умерший от стыда поручик Ржевский..." Очень правдоподобная история — достаточно прочесть, какие советы по организации Действительно Глубокого Минета WH дает своим читательницам. Но мы только приветствуем такие дискуссии. Вот 12 полезных советов от Women's Health — можешь дать почитать эту статью своей половине.

1.

САМОУТВЕРЖДАЙСЯ

"Женщины традиционно занимают ведомую роль, поэтому, если ты вдруг перейдешь к доминированию, это превратит рутинный секс в яркое переживание. Тебе не обязательно надевать кожаное белье и брать в руки хлыст, просто сделай что-то такое, чего твой партнер не ожидает, — к примеру, завали его прямо в прихожей, как только он придет домой…"
МН: Только будь аккуратнее с резкими инициативами — один из авторов нашей рубрики "Самооборона" рефлекторно сломал нос любимой, когда она выскочила на него из-за угла в шелковом белье.

2.

ПОСМОТРИ С НИМ ПОРНО

"Но с одним условием: ты можешь трогать его, а он тебя — нет. Потом поменяйтесь ролями".
МН: Идея хорошая, но подредактируем текст: не "можешь" трогать его, а "должна"! Отвлекись от происходящего на экране, свадьбы в конце все равно не будет.

3.

ПОВЕСЬ В СПАЛЬНЕ ЗЕРКАЛО

"Исследования канадского Центра зависимостей и душевного здоровья показывают, что женщины более привязаны к визуальным образам, чем считалось. Видя саму себя во время секса, ты сильнее возбудишься".
МН: И как это нам самим не пришло в голову? Может, еще и порнушку вместе посмотрим?

4.

ВОЗЬМИ ГЛУБЖЕ

"Тебе не обязательно становиться порнозвездой, чтобы научиться хорошо делать минет. Ляг на спину, так чтобы твоя голова слегка свешивалась с края кровати, а рот и горло вытянулись в одну линию. "Твое горло естественным образом откроется, так что меньше будет опасность подавиться", — говорит Клэр Кавана, соавтор книги "Секс-игрушки-101". Пусть твой парень встанет рядом с твоей головой, и ты возьмешь его пенис в рот".
МН: Без комментариев. Мороз по коже. Молодец, Клэр.

СПОРНЫЕ МОМЕНТЫ

Ряд советов Women's Health все же привел нас в недоумение.

1. "Включи вибратор и прислони к промежности между анусом и тестикулами партнера. **Так ты передаешь вибрацию к забытой многими эрогенной зоне — простате".**
МН: А еще в этот момент можешь требовать у него кошелек. Вибратор у ануса — это как пистолет у виска: одно неверное движение — и полная жопа.

2. "Соси горячим и холодным. **Когда ты занимаешься с ним оральным сексом, припаси кусочки льда и чашку горячего чая.** Раз в несколько минут чередуй одно с другим. Смена температур сведет его с ума".
МН: Сведет, обязательно сведет, особенно если ты сделаешь все это не предупреждая — от неожиданности твой партнер может сделать много чего запоминающегося.

3. "Разденьтесь в темной комнате и **по очереди освещайте фонарями те или иные части тела.** Ту часть тела, на которую твой партнер направил луч, нужно трогать, гладить или лизать две минуты".
МН: Наш выбор — светильник СГД-5 (так называемая шахтерская коногонка). Закрепленный на каске фонарь освободит руки для прелюдии, а элегантный аккумулятор весом всего 2 кг прекрасно разместится на талии, подчеркивая пикантность ситуации.

4. "Пососи большой палец его ноги — это все равно что маленький минет. **Если запах вызывает у тебя тошноту, сделай мытье его ног частью прелюдии".**
МН: Если запах вызывает тошноту, лучше сделать мытье ног частью ежедневных гигиенических процедур.

5. "Поставь в спальне горшок с лавандой. По данным чикагского Фонда по изучению запахов и вкусов, **эти цветы обладают одним из наиболее возбуждающих запахов.** Затем испеки тыквенный пирог. Тот же фонд выяснил, что запах тыквенного пирога, смешанный с ароматом лаванды, увеличивает приток крови к пенису на 40%".
МН: Боюсь спросить — а что будет, если и до появления лаванды и пирога эрекция была стопроцентной?

6 "Пары, которые используют слова "счастливый" и "прекрасный" в своих переписках, **остаются вместе дольше, чем те, кто избегает таких оптимистичных слов".**
МН: Главное, использовать эти слова во всех переписках и SMS без исключения: "Батон счастливого хлеба и прекрасный пакет молока", "Перезвоню позже, я счастлив на прекрасном совещании", "Приду поздно и счастливый. Это прекрасно!"

7 "Возьми кусочек лакрицы. Обмотай его вокруг пениса (не туго!) и потом медленно съешь. **Лакрица считается стимулятором для женщин".**
МН: Пока подруга обматывает твой пенис лакрицей, поставь ей на голову банку с сычужиной (высушенной слизистой желудка верблюда) и приступай к трапезе. Всего 3 г этого чудодейственного вещества наполнят твой пенис такой силой, что любой лакричный бандаж лопнет.

8 "Поиграйте в прятки. Ты прячешься, он ищет. **Приз нашедшему — немедленный секс прямо там, где ты пряталась.** В принципе, любая детская игра может быть переделана в сексуальный опыт".
МН: Даже увлекательная детская игра "Поезд"?

9 "Сделай грязный звонок. Позвони своему мужчине из другой комнаты и поговори с ним, не стесняясь в выражениях. Опиши, что ты хочешь с ним сделать. **Когда ты не видишь лица собеседника, проще забыть про воспитанность и описать все сокровенные мечты,** называя вещи своими именами".
МН: Парень, только постарайся не ржать в ходе разговора — это невежливо. И спрячь, наконец, бутылку от подруги.

10 "Поиграйте в переодевание. **Купи ему инструмент и форму, а потом отправь e-mail с инструкциями о том, что ему нужно делать.** Вместо своего мужчины, уставшего после работы, вечером ты откроешь дверь горячему кабельщику".
МН: Все еще не ржать! Выдави из себя хотя бы что-то вроде: "Куда тебе проложить мой кабель, детка?"

ТОМ ОБ ЭТОМ

Вот лишь несколько книг, на которые ссылается Women's Health в своих статьях о сексе:

- Джайя и Джон Ханауэр. "Красное горячее прикосновение" + DVD "Изысканный анальный массаж".
- Трэйси Кокс. "Торопыги. Секс для занятых людей".
- Эмили Даббер-ли. "Опускаемся вниз: секреты работы языком, техника орального секса для мужчин и женщин".
- Барбара Кислинг. "Как стать дрянной девчонкой в постели. Руководство для хороших девочек", "Секс такой прекрасный, что тебе всегда мало", "Женский гид по гарантированному удовольствию".
- Ивонн К. Фулбрайт. "Потрогай меня тут! Ручной гид по твоим оргазмическим точкам".

5.

ИСПОЛЬЗУЙ ЕГО...

"...как свою сексуальную игрушку. Не давая ему войти внутрь, трись о пенис, пока не достигнешь оргазма".

МН: Все сама, все сама… Хотя иногда нас посещает желание превратиться в вибратор, скрывать не станем.

6.

ОБНОВИ ДОГГИ-СТАЙЛ

"Потягивающийся тигр" — это улучшенная классическая поза. Встань на колени на краю кровати, а потом опусти руки на пол. Это позволит твоему партнеру войти в тебя под оптимальным для достижения точки G углом", — говорит Карина Китлс-Карстен, автор книги "Интимная мудрость. Сакральное искусство любви".

МН: Кстати, эта поза не только приятна, но и полезна как физическая нагрузка — похожие упражнения есть в йоге.

7.

НАПОЛНИ "ГРЯЗНЫЙ ЯЩИК"

"Записывайте свои фантазии и бросайте в эту коробку. Каждый раз, когда захотите сделать секс горячее, вытаскивайте одну бумажку и воплощайте фантазию в жизнь".

МН: Вот только обоим участникам нужно выдать одинаковое количество бланков для заявлений в "грязный ящик". Во избежание злоупотреблений.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

8.

ДЕЛАЙ ЭТО

"Не жди, пока придет "правильное настроение для секса". Исследования показывают, что женское возбуждение чаще вызывается извне, чем возникает само по себе. Другими словами, если тебе не хочется заниматься сексом, скорее всего, желание придет во время процесса".
МН: Жаль, девушек не учат этому в школе. Болит голова? Нет настроения? К черту отговорки: голова пройдет, настроение изменится!

9.

РАСПРАВЬ КРЫЛЬЯ

"Представь, что твой язык — это крылья колибри, — говорит Китлс-Карстен. — Нежно дотронься нижней частью подрагивающего языка головки его пениса".
МН: Ну почему, спрашивается, какой-то колибри досталось целых два крыла, а у девушек лишь по одному языку?!

10.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

"Возьми зеркальце, сядь в кресло, закинь одну ногу на ручку кресла или поставь ее на пуфик. Теперь ты можешь не торопясь исследовать все свое хозяйство *("Now you can check out the goods" — так в оригинале. — МН)*. Исследуй пальцами вульву и внутренности влагалища, нажимай, поглаживай, похлопывай и прислушивайся к себе, чтобы выявить новые эрогенные точки. Ты непременно найдешь новый способ позвонить в твой колокольчик *("You may learn a new way to ring your bell")*".
МН: Новый способ позвонить в колокольчик — это то, что нужно!

11.

СОСРЕДОТОЧЬСЯ

"Женщина вынуждена делать одновременно много дел — например, говорить по телефону у плиты, где готовится ужин, поглядывая при этом в телевизор, да еще и покрикивая на детей. Обратная сторона медали — ей бывает трудно сосредоточиться на чем-то одном, и в момент секса она может отвлекаться на мысли о работе. Канадский психолог Лори Бротто советует тренироваться, хотя бы по 10 минут в день максимально сосредотачиваясь на каком-то одном действии, смакуя все его подробности. "Выгуливая собаку или отмывая раковину, сфокусируйся на том, что происходит с твоим телом, почувствуй, как стоит нога, где находятся руки, — говорит она, — что ты видишь, какие запахи чувствуешь, какие вкусы, звуки…"
МН: …так ты и пристрастишься к выгуливанию собак.

12.

ПРИМЕНИ ВИБРАТОР

"We-Vibe *(4650 руб. в России. — МН)* — первый вибромассажер, который можно полноценно использовать во время обычного секса. Выполненный в форме прищепки, он помещается во влагалище таким образом, что внешняя часть стимулирует клитор, а внутренняя — точку G, при этом We-Vibe достаточно тонкий, чтобы там осталось место и для твоего партнера".
МН: Конкурентов мы не любим, а помощникам рады. "С We-Vibe мужчине понадобится намного меньше усилий, чтобы его партнерша достигла мультиоргазма", — сообщает производитель. Чем не подарок к 8 Марта?

ПО ТУ СТОРОНУ

Women's Health без устали знакомит читательниц с таинственным миром мужчин. Но со всеми ли суждениями журнала мы готовы согласиться?

1. "Есть парни, которые **предпочитают заниматься сексом один-два раза в месяц** и мастурбировать от 20 до 25 раз".
МН: Именно поэтому Эдвард Руки-Ножницы был так беспросветно несчастен.

2. "Он фантазирует о другом парне и, возможно, мастурбирует при этом. **Секс с представителем своего пола — четвертая по популярности фантазия у мужчин;** исследователи говорят, что чаще всего участники опросов говорят о желании принять оральные ласки от другого мужчины…"
МН: Похоже, серьезные исследовательницы буквально восприняли популярное среди рассерженных мужчин пожелание получить оральные ласки от тупого начальника, гаишника или всей футбольной сборной разом.

3. "Не сиди сложа руки. Парни говорят, что **женщина, которая жестикулирует, кажется более симпатичной".**
МН: Может, потому, что нервно мечущиеся руки отвлекают от лица?

4. "В наше непростое время **некоторые мужчины стали чаще "солировать",** чтобы снять стресс от экономического кризиса".
МН: "Ведомости" выходят примерно 20 раз в месяц, а "Коммерсант" — 24 раза. Короче, по тому, какую газету читает парень, девушка сможет, наконец, определить — 20 или 25 раз в месяц он "солирует".

5. "Исследование Университета Ньюкасла выявило, что **чем богаче мужчина, тем чаще испытывает оргазмы его партнерша".**
МН: Это и понятно, ведь олигарху вполне по карману содержать при усадьбе молоденького тренера, садовника и двух симпатичных конюхов.

6. "Пропусти салат. **66% мужчин предпочитают, чтобы на первом свидании ты заказала сразу основное блюдо".**
МН: 90% сотрудников редакции недоуменно пожали плечами, и лишь один, вечно не дотягивающий до зарплаты, согласился: да, неплохо, если девушка сэкономит на салате.

7. "83% мужчин уверены, что у вас **первое свидание пройдет великолепно и без поцелуев".**
МН: Мы полностью за такие свидания: только секс и никаких дурацких поцелуев!

КОМПЛЕК

СНЫЙ ПОДХОД

ШИМПАНЗЕ БОНОБО, ВЕСЕЛО ЖИВУЩИЕ В АФРИКЕ, ВСЕ КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ И НЕДОПОНИМАНИЯ В ОБЩЕНИИ РЕШАЮТ БЕЗУДЕРЖНЫМ СЕКСОМ. ТЫ БЫ И РАД ЖИТЬ ПО ОБЕЗЬЯНЬИМ ЗАКОНАМ, НО ЕЕ БЕСКОНЕЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ НЕ ОСТАВЛЯЮТ ТЕБЕ ШАНСА? САМОЕ ВРЕМЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВСЕХ ЖЕНСКИХ СТРАХОВ РАЗ И НАВСЕГДА.

ЕЙ НЕ НРАВИТСЯ ЕЕ ТЕЛО

"У многих женщин есть представление о некоем идеальном теле, — говорит психотерапевт Клэр Роклифф-Фидлер из Кейптауна, — и в большинстве случаев за это следует благодарить средства массовой информации. Всевозможные журналы, фильмы — там полно роскошных тел". Ты-то знаешь, что большинство этих изображений — результат правильного освещения, ретуширования и прочих уловок, но на подсознательном уровне твоя девушка понимает, что не дотягивает до образца.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ Комплименты — твой главный инструмент. "Дай ей почувствовать, что она красива и сексуальна, и тогда в интимной обстановке она расслабится, — утверждает Роклифф-Фидлер. — Мало просто сказать, что она хорошо выглядит. Нужно показать ей, насколько она привлекательна (и не только во время секса), — восхищенно присвистнуть, когда она входит в комнату, или нежно поправить ей прядь волос во время разговора". Направляй комплименты прицельно: чем конкретнее будут слова ("Тонкие руки, как у тебя, бывают только у принцесс", "У тебя такая нежная кожа" и т.п.), тем больше шансов, что женщина раскрепостится и радостно разденется.

Да, и еще: даже если тебе действительно нравятся аппетитные складочки на ее боках, никогда в присутствии женщины не называй их складочками или булочками.

РЕЗУЛЬТАТ Втягивать живот она, конечно же, все равно будет — так уж женщины устроены, но сжиматься от смущения точно перестанет.

МН-СОВЕТ Если она слишком смущается и категорически не хочет раздеваться, так уж и быть, оставь на ней что-нибудь. Это же дико сексуально — задрать ей юбку или ласкать ее через одежду (если она не в зимнем пальто).

ОНА ИЗБЕГАЕТ ОРАЛЬНОГО СЕКСА

“Причины могут быть разные: ей неприятен вид или вкус спермы, либо, например, она боится, что твой пенис вызовет у нее рвотный рефлекс”, – объясняет сексолог и автор “Путеводителя по хорошему сексу” Дэвид Делвин.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ Молча толкать ее голову вниз во время секса — самое глупое, что ты можешь сделать: даже ничего не имеющая против орального секса девушка возненавидит его (и тебя) за этот жест. Закатывать скандалы и угрожать голодной смертью тоже не стоит — просто найдите время поговорить и выяснить все недоразумения. Многие женщины вообще ничего не знают о пенисе, так что познакомь ее с ним — пусть она почаще видит тебя голым, причем в то время, когда ты не возбужден и явно не намерен склонять ее к нежелательным действиям. Ну а если вдруг окажется, что девушка не набрасывалась на тебя только потому, что ждала, когда ты примешь душ, — доставь ей (да и себе) такое удовольствие.

РЕЗУЛЬТАТ Она точно не забеременеет — это во-первых. А во-вторых, многие женщины признаются, что ценят минет как возможность минут 10-15 ощущать полную власть над мужчиной. Если твоя девушка еще этого не поняла, всеми силами внушай ей эту мысль.

МН-СОВЕТ Когда она в конце концов согласится исполнить твою просьбу, ее старания должны быть вознаграждены ответной реакцией. Если будешь молчать или уснешь в процессе, она точно заработает комплекс неполноценности.

ОНА ХОЧЕТ, НО ТОЛЬКО В ТЕМНОТЕ

Ты жаждешь видеть все, а она гасит свет и быстро ныряет под одеяло. Что за напасть?

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ Сексолог Дэвид Делвин советует действовать постепенно: сначала романтический огонь свечей, затем — неяркий свет бра с цветным плафоном и так далее. Пойми, что темнота дает ей ощущение защищенности и уверенности. Как сохранить эту уверенность и при свете? В любой ситуации восхищайся ее формами и не вздумай смотреть на какую-нибудь постороннюю особу в ее присутствии — и она безоговорочно поверит тебе.

РЕЗУЛЬТАТ Известно, что мужчины любят глазами. Это и будет главная награда для тебя.

МН-СОВЕТ Предложи ей игру вслепую. Говорят, что потеря одного органа чувств обостряет все остальные, так что завязывание глаз может очень ее завести.

ОНА СТЕСНЯЕТСЯ СВОИХ ФАНТАЗИЙ

Зря думаешь, что ты один такой оригинал, мечущийся в своих эротических фантазиях от стюардессы к горничной и обратно. Воображение у женщин развито едва ли не лучше твоего, правда, часто воспитание или комплексы не позволяют им кричать о сокровенном на каждом углу. Эндрю Стенуэй, сексолог и автор книги “Радость сексуальной фантазии”, говорит, что многие – женщины особенно – испытывают чувство вины из-за своих сексуальных фантазий и подавляют их, преобразуя в более или менее приемлемую форму. Твоя задача – высвободить истинные грезы девушки. Как правило, это вносит приятное разнообразие и некоторую пикантность в привычный секс.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ Оперируй статистикой, чтобы она не чувствовала себя одинокой: 14% женщин хотят секса в машине, 20% — на природе, 25% — с завязанными глазами, 5% — в такси, 3,5% — в спортклубе, 10% — с использованием секс-игрушек, 22% — на крыше, 7,5% — с садомазо, 14% — в офисе, 9% — перед камерой и 11% — в “отеле на час”. Это поможет ей перестать беспокоиться по поводу своего “дикого” воображения.

РЕЗУЛЬТАТ Фантазии — прекрасное дополнение к сексу. Возможно, она мечтает о том, чтобы ты ее банально отшлепал или чтобы переоделся плюшевым медведем… Не вздумай критиковать ее идеи: даже если тебя совсем не радует мысль изображать водопроводчика, в ремнаборе которого, кстати, оказалась клубника, подчиняйся — и будешь вознагражден искрометным сексом.

МН-СОВЕТ Не интересуйся у девушки напрямую, есть ли у нее какие-нибудь тайные фантазии. Лучше невзначай спроси: “Как считаешь, женщины часто представляют, что занимаются сексом с незнакомцем?” Таким образом ты начнешь, возможно, самый интересный в этот день разговор, который закончится раздеванием.

ОНА ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ КУННИЛИНГУСА

“Даже самые сексуальные и уверенные в себе женщины иногда впадают в паранойю по поводу своего внешнего вида и чувствуют непреодолимое смущение, когда дело касается их половых органов. Очень многие думают, что они уродливы, и даже никогда не смотрят на эту часть своего тела”, – говорит Трейси Кокс, автор книги “Секс-доктор”. Вот сколько ты знаешь женщин, которые давали бы какие-нибудь уменьшительные имена своему влагалищу? То-то и оно.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ “Для начала примите вместе ванну – и она будет уверена в том, что безупречна с точки зрения чистоты и пахнет от нее любимым гелем для душа, – советует психотерапевт Клэр Роклифф-Фидлер, – а во время самого процесса говори ей, что ты в восторге от того, как она выглядит”. А вот про естественные запахи, даже если они будят в тебе зверя, лучше помалкивай: физиологические проявления – одна из самых нелюбимых женских тем, и сексуальный настрой она погасит сразу же.

РЕЗУЛЬТАТ Если в 2001-2002 годах ты жил Австралии, то мог стать одним из 19 000 человек, которые приняли участие в общенациональном опросе на тему последнего сексуального опыта. Исследователей интересовали виды секса (вагинальный, оральный, анальный, мастурбация) и итог – удалось ли достигнуть оргазма. Результаты были опубликованы в Journal of Sex Research, и один из них гласил, что женщины чаще достигают оргазма, если партнер не забывает про куннилингус.

МН-СОВЕТ Заведи ее еще сильнее, показав, что именно тебя возбуждает. “Оближи пальцы после того, как прикоснешься к ней, – говорит Трейси Кокс. – Она может сказать, что это грубо, и даже уйти, но, по секрету, ей это понравится”.

ОНА СЛИШКОМ КОНСЕРВАТИВНА

Она носит только белое белье и занимается сексом только по четвергам? Как ни странно, виноваты во всем этом родители, которые притаились в ее голове и подсматривают оттуда. "Мы все зависим от предыдущего поколения, и отношение наших родителей к сексу сильно влияет на то, как к нему относимся мы", — утверждает Трейси Кокс. Если похоже, что ее мать предпочитала проводить вечера за вязанием, твоя задача сделать так, чтобы пример не повторился.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ Узнай, как она взрослела. Разгуливали ли ее родные голыми по дому? Считала ли она своих родителей сексуально активными? Аккуратно подведи ее размышления к коренным вопросам, касающимся "должна" и "не должна". Спроси ее, как бы она воспитывала собственных детей, когда настало бы время для сексуального просвещения.

РЕЗУЛЬТАТ Обнажение слабых мест повышает эмоциональную близость, а эмоциональная близость — прямая дорога к чувственному сексу.

МН-СОВЕТ Главное — не торопись и не жди, что девушка превратится в раскрепощенную распутницу сразу после короткой беседы по душам. Будить ее чувственность придется регулярно и изощренно. Например, в постели попробуй прикасаться к тем частям ее тела, которые

ты обычно не трогаешь: к векам (только удостоверься, что глаза закрыты), скулам, контуру губ, к основанию спины и коленным впадинам. Меняй интенсивность прикосновений от скользящих до довольно сильных — это создает сексуальное напряжение. А когда делаешь массаж, старайся, чтобы одна из рук постоянно касалась ее тела — благодаря этому создается ощущение непрерывного физического контакта.

ОНА ПЛОХО ЗНАЕТ СВОЕ ТЕЛО

"Я встречал пары, в которых 30-летние женщины, имея богатый опыт сексуальных отношений, очень мало знали о своих возможностях получать удовольствие", — говорит Джой Дэвидсон, врач-сексолог из Нью-Йорка, автор книги "Секс без страха". Как быть, если и тебе довелось встретить такую страдалицу?

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ Это тот случай, когда следует быть инициативным и чутким. Займитесь вдумчивым сексом, во время которого девушка сможет рассказать, как реагирует ее тело на твои действия. Можете разработать систему знаков, понятную вам двоим, — тогда девушка, стесняющаяся говорить о своих переживаниях, даст тебе понять, что хорошо, а что плохо.

РЕЗУЛЬТАТ Один раз найдя свои горячие точки, она сможет быстрее и регулярнее получать оргазм и больше никогда его не имитировать.

МН-СОВЕТ Предложи ей использовать фаллоимитатор (в твоем присутствии или без тебя, или вообще возьми все в свои руки). Она наверняка достигнет высшей точки удовольствия, попутно поняв, что именно ей наиболее приятно. Вообще в борьбе за женскую чувственность все средства хороши: в поиске эрогенных зон могут помочь самые неожиданные вещи — например, перья или мех, которыми можно щекотать бедра, или, скажем, металлические и стеклянные предметы, неожиданное прикосновение которых вызовет колоссальный успех.

ОНА НЕ ЗАНИМАЕТСЯ МАСТУРБАЦИЕЙ

Есть два типа женщин: те, кто признает мастурбацию, и те, кто не признает(ся). Как мы уже выяснили, есть и такие, которые не знают, как доставить себе удовольствие, или знают, но не делают этого, особенно в присутствии наблюдателей. Как быть, если именно этого зрелища не хватает в твоей половой жизни?

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ Скажи ей, что это одна из самых сумасшедших твоих фантазий и ты будешь бесконечно счастлив, если твоя мечта осуществится. Спроси, может, если ты будешь делать то же самое, это ее заведет и раскрепостит. Если же ей кажется, что это постыдное или грязное занятие, то возвращайся к плану действий на странице слева.

РЕЗУЛЬТАТ Это действительно завораживает — видеть, как женщина себя возбуждает. К тому же она может продолжать делать это, когда ты входишь в нее, — двойное удовольствие для вас обоих.

МН-СОВЕТ Если самоудовлетворение не доводит ее до оргазма, предложи ей поменять позицию: для мастурбации есть столько же положений, сколько и для секса. Пусть попробует, лежа на животе или обхватив что-нибудь ногами — подушку либо твою ногу.

ОНА СТЕСНЯЕТСЯ НАЗЫВАТЬ ВЕЩИ СВОИМИ ИМЕНАМИ

"Ее попытки подобрать слова, чтобы назвать некоторые части тела, осложняют понимание того, чего же она ждет от партнера или что хочет сделать с ним", — предостерегает доктор Дэвид Делвин. Многие люди действительно вырастают с весьма ограниченным секс-словарем, включающим инфантильные школьные словечки (если твое достоинство без капли иронии назовут "краником", это ведь не очень тебя взбудоражит?) и медицинские термины. С этим надо что-то делать.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ Спроси, как она хочет, чтобы ты называл ее влагалище. Предложи несколько вариантов, от забавных до непристойных. Скажи, как ты хочешь, чтобы она называла твой пенис. И не молчи во время секса: "Я хочу прикоснуться к твоей..." или "Возьмешь мой...?" Самое важное при этом — не смущаться самому. Вслед за тобой и она станет менее стеснительной.

РЕЗУЛЬТАТ Со временем у вас сложится понятная только вам система координат, которой вы сможете пользоваться даже при посторонних ушах — никто и не догадается, о чем вы. К тому же любая ее просьба во время секса не будет приводить к необходимости судорожно думать, что же она имеет в виду, и испытывать неловкость от дурацких словечек.

МН-СОВЕТ Вопросы терминологии остались позади? Внесите в действо элемент игры: пусть она подчинится и поумоляет тебя поласкать ее или пусть доминирует, приказывая поработать языком здесь и прямо сейчас, — и удостоверься, что ты делаешь все как надо.

МУЖСКОЙ РОТ

ШАГОВ К ТОМУ, ЧТОБЫ ТВОЙ ЯЗЫК СТАЛ ДЛЯ НЕЕ РОДНЫМ

В КАЛИФОРНИИ ЕСТЬ КУРСЫ ОРАЛЬНОГО СЕКСА, ГДЕ ОБУЧЕНИЕ ПРОИСХОДИТ С ПОМОЩЬЮ СЛИВ И КОНФЕТ "РОНДО". А В АНГЛИИ ЕСТЬ ШКОЛА, ГДЕ В РОЛИ МЕТОДИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ВЫСТУПАЕТ МОЛОДАЯ ДЕВУШКА. У НАС, К СОЖАЛЕНИЮ, СЕКСОЛОГИЯ ЕЩЕ НЕ ДОСТИГЛА ПОДОБНЫХ ВЫСОТ. НО МЫ ОБОБЩИЛИ МИРОВОЙ ОПЫТ И СВЕЛИ ЕГО В 10 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНО ПРИМЕНЯТЬ НА ПРАКТИКЕ.

ФОТО: SANDRO HYAMS

КОГДА ОНА НАЧНЕТ РВАТЬ НА СЕБЕ ОДЕЖДУ ОТ СТРАСТИ, РЕШИТЕЛЬНО УКЛАДЫВАЙ ЕЕ НА КРОВАТЬ, ВПИВАЙСЯ В ГУБЫ ДОЛГИМ ПОЦЕЛУЕМ, А ЗАТЕМ НАПРАВЛЯЙСЯ ВНИЗ, НА ЮГ

1

ПРОГРЕВОЧНЫЙ КРУГ

Чем больше сил и времени ты потратишь на подготовку подруги к куннилингусу, тем больше плодов принесут твои труды. Такой подготовкой может стать ванна с пеной, резиновыми игрушками (не дилдо, а обычными утятами!) и т.д. Пусть подруга заберется в ванну и блаженно там замрет. Спустя минуту-другую врывайся туда сам, снимай трусы, ори: "Смотри, кто пришел!" и сигай в воду. Затем приступай к легкому и ненавязчивому петтингу: поглаживания, поцелуи, массирование.

"У МЕНЯ БЫЛО ДВА БОЙФРЕНДА, ПРИЧЕМ ПОДРЯД, КОТОРЫЕ БУКВАЛЬНО ВЫЖИМАЛИ ИЗ МЕНЯ ОРГАЗМ. СЧИТАЛИ, ЧТО Я ПРОСТО НЕ МОГУ НЕ КОНЧИТЬ ОТ КУННИЛИНГУСА, И МУЧИЛИ МЕНЯ ПО ПОЛЧАСА, ПРИХОДИЛОСЬ ИХ ВЫТАСКИВАТЬ ОТТУДА ЧУТЬ ЛИ НЕ СИЛОЙ. ОРГАЗМ ДЛЯ НАС — НЕ САМОЦЕЛЬ, ИНОГДА СЕКС МОЖЕТ БЫТЬ ПРЕКРАСНЫМ И БЕЗ НЕГО".

Ася, 25 лет

2

УЖЕ БЕЗ ТРУСОВ

Обсохнув как следует, переходи к созданию интимной обстановки. Все как в красивых фильмах: свечи, полумрак, чистое постельное белье. Залог глубокого оргазма — длительная и правильная прелюдия. Когда она начнет рвать на себе одежду от страсти, решительно укладывай ее на кровать, впивайся в губы долгим поцелуем, а затем направляйся вниз, на юг.

3

ПОПУЛЯРНОЕ КЛИТОРОВЕДЕНИЕ

Объяснять в стомиллионный раз, как найти клитор, мы не будем. Просто отметим, что девушек не на фабрике штампуют, они все очень разные, и половая физиология — не исключение. У кого-то клитор выше, у кого-то ниже, у кого-то он запрятан глубоко в кожных складках, у кого-то торчит наружу. В общем, единого подхода к вопросу быть не может. Очевидно, что и чувствительность у всех разная — чем глубже спрятан клитор, тем он меньше контактирует с окружающим миром и тем более нежного и аккуратного обращения требует. В теории. Главное — не накидывайся на свеженайденный клитор, как пятилетний мальчик на робота-трансформера. Начни с легких движений языком вдоль половых губ и вокруг клитора, постепенно сужая радиус действия, пока не выйдешь на финишную прямую. Когда же язык сосредоточится на клиторе, одной рукой ласкай ей грудь, а пальцы другой можешь постепенно ввести во влагалище.

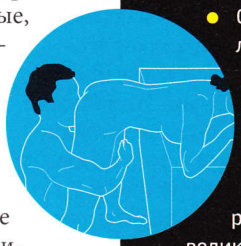
4

МОЛЧА

Лучший способ выяснить, правильно ли ты себя ведешь, — поговорить с девушкой. Только не спрашивай, подняв голову и облизнувшись: "Тебе хорошо?" Конечно, она, бедолага, скажет: "Да, мне очень хорошо". Или просто промолчит и усмехнется. Поэтому попроси ее взять твою ладонь в свою и помастурбировать своей рукой, чтобы ты почувствовал, какие движения и где ей нравятся больше всего.

НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ

Не ограничивайся банальными позами вроде "она лежит на спине, ты копошишься в ее нижней части". Вот тебе три альтернативы для великолепного орального секса.



- Она стоит на коленях к тебе спиной. До клитора в такой позиции дотянуться трудновато, зато перед тобой во всем великолепии представлены прочие области ее половых органов. Этот вариант не обещает ей сногсшибательных оргазмов, зато гарантирует необычные ощущения. Тебе тоже бонус: можешь периодически вставать со стула и менять язык на член и наоборот.

- Посади девушку на край дивана или в кресло, для удобства подложи под нее пару подушек. Сам расположись на полу и приступай к работе. Клитор в такой позе легко доступен, и ты можешь совершенно безнаказанно делать с ним все что угодно.

- Эта поза называется "68". От обычной "69" она отличается только тем, что девушка не занимается тобой, хотя ты работаешь там, внизу, вовсю. То есть она, конечно, может дотянуться до тебя рукой, чтобы не было совсем уж обидно, но на особое внимание не рассчитывай.

5

БЫЛ БЫ ПРОВОД

То, что мы привыкли называть клитором, — на самом деле не клитор, а лишь его головка. Сам клитор по форме напоминает член, только его тело не снаружи, а внутри, под так называемым капюшоном. Нащупай клитор и сожми его и верхние окончания половых губ между пальцами. Ты почувствуешь что-то, по форме напоминающее проводок, — это и есть тело клитора. Попробуй его мастурбировать, как свой собственный член, только гораздо медленнее и аккуратнее. Для нее это совершенно особенные, ни с чем не сравнимые ощущения, которые она вряд ли когда-либо испытывала. Теперь по праву можешь требовать от нее щедрого вознаграждения.

6

СЛИВЫ И “РОНДО”

Немного фитнеса. Твой язык — такая же мышца, как и все прочие, и так же способен уставать от напряженной работы. Поэтому ему необходимы тренировки. Постарайся сохранить свои фитнес-упражнения от подруги в тайне.

Упражнение №1

Возьми спелую сливу и сожми между ладоней. Постарайся надломить ее языком и вынуть оттуда косточку. При этом движения языка должны хотя бы приблизительно напоминать те, которые ты совершаешь во время куннилингуса. Наша цель — не только сила, но и умение.

Упражнение №2

Возьми обычное драже “Тик-так”, зажми его между губ и начинай всасывать в рот и отпускать назад. Твоя задача — добиться максимальной амплитуды движений, чтобы при этом драже оставалось зажатым между губ. Когда освоишь этот трюк, добавь язык и облизывай драже круговыми движениями.

Упражнение №3

Зажми зубами пастилку “Рондо” или другой круглый леденец и постарайся языком просверлить (точнее, пролизать) в нем дырку.

“МНЕ НЕ НРАВИТСЯ, КОГДА МУЖЧИНА ЗАЦИКЛИВАЕТСЯ НА КЛИТОРЕ, КАК БУДТО ЭТО КАКАЯ-ТО ВОЛШЕБНАЯ КНОПКА, ГАРАНТИРУЮЩАЯ ОРГАЗМ. КОГДА НА НЕГО СИЛЬНО ДАВЯТ И ТЕРЕБЯТ, ЭТО БАНАЛЬНО БОЛЬНО. ПОТОМ У МЕНЯ, ПАРДОН, МЕЖДУ НОГ МНОГО ВСЕГО ИНТЕРЕСНОГО, ПУСТЬ НЕМНОГО РАСШИРИТ ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СВОЕГО РТА И ПАЛЬЦЕВ”.

Алина, 23 года

7

Я ТЕБЯ ОТШЛЕПАЮ

Многие думают, что клитор можно только лизать и тереть. От всей души пожалеем этих скучных и ограниченных людей. Положи ладонь ей на лобок пальцами вниз и указательным пальцем легонько похлопывай по клитору. Это вызовет приток крови и повысит его чувствительность. Учти, что это можно делать не только пальцем, но и языком. Спустя секунд 15-20 смени тактику. Например, раздвинь прилегающие к клитору кожные складки, положи на него палец и начинай вращать, как джойстик.

Еще один вариант (опять-таки годящийся для начала) — полностью оголить клитор и подуть (или подышать) на него, после чего приступать к стандартным процедурам, но обязательно языком или мокрым пальцем.

НЕ ВЦЕПЛЯЙСЯ РУКАМИ В ЕЕ НОГИ ИЛИ КУДА-НИБУДЬ ЕЩЕ, ПРОСТО ПОЛОЖИ РУКУ ЕЙ НА ЖИВОТ: НАПРЯЖЕННЫЙ ПРЕСС — ПЕРВЫЙ ПРИЗНАК ПРИБЛИЖАЮЩЕГОСЯ ОРГАЗМА

8

ПОЕХАЛИ!

Пришло время показать всю мощь твоего языка. Мышцы, находящиеся в нем, очень активны и подвижны, но мало кто использует все его возможности. Как правило, многие ограничиваются банальными движениями кончиком языка. А ты попробуй по-другому. Проведи по ее половым губам широкой средней частью языка, чтобы полностью накрыть их. Сделай несколько таких движений, затем сконцентрируйся на области клитора и помассируй всю ее целиком кончиком языка. Теперь попробуй чередовать эти действия. Постепенно все больше акцентируй свое внимание на клиторе. Чтобы разнообразить вашу развлекательную программу, максимально напряги язык и попробуй ввести его во влагалище.

9

ГЛАВНЫЙ РЕФЛЕКС

Помнишь упражнение №2 с драже "Тик-так"? Пора испробовать этот прием на девушке. Максимально раздвинь складки кожи, чтобы оголить клитор, возьми его губами и легонько втягивай внутрь себя. Потом так же, как и во втором упражнении, добавь язык. Перед этим разогрей ее техниками из пункта 8.

"ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО — НЕЖНОСТЬ И АККУРАТНОСТЬ. УПАСИ БОГ КУСАТЬ, ДЕРГАТЬ ИЛИ ЧТО-ТО В ЭТОМ РОДЕ. И НЕ НАДО СЧИТАТЬ, ЧТО КУННИЛИНГУС — ЭТО КАКОЙ-ТО НЕЗЕМНОЙ ПОДВИГ, ПОСЛЕ КОТОРОГО МЫ БУДЕМ ПО ГРОБ ЖИЗНИ БЛАГОДАРНЫ".

Наташа, 24 года

"МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ГЛАВНОЕ — СКОРОСТЬ. А МЫ — СУЩЕСТВА НЕЖНЫЕ И ДЕЛИКАТНЫЕ. НУ И, КОНЕЧНО, НИ В КАКИЕ ВОРОТА НЕ ЛЕЗЕТ, КОГДА МУЖЧИНА НАЧИНАЕТ ВЫТИРАТЬСЯ ПОСЛЕ КУННИЛИНГУСА И ВООБЩЕ ИЗБЕГАЕТ ПОЦЕЛУЕВ ПОСЛЕ ОРАЛЬНОГО СЕКСА. ТАКОГО Я К СЕБЕ ВТОРОЙ РАЗ НИ ЗА ЧТО НЕ ПОДПУЩУ".

Екатерина, 32 года

10

ХЕППИ-ЭНД

Следи за движением ее бедер. Но только следи, а не повторяй их. Двигаясь, она пытается подстроиться под твой ритм движений и принять максимально удобную и приятную позу. Просто продолжай в том же духе и темпе. Меняй одно движение на другое только в тот момент, когда она неподвижна. Не вцепляйся руками в ее ноги или куда-нибудь еще, дай ей максимальную свободу движений. Можешь положить ей руку на живот: напряженный пресс — первый признак приближающегося оргазма.

Тут надо забыть про всякие эксперименты и бесхитростно продолжать делать то, что ты делал до этого, — в одном ритме и с одной амплитудой. Когда у нее случится долгожданный оргазм (скорее всего, ты почувствуешь его либо по мышечным сокращениям, либо по глубокому дыханию, либо по бешеным крикам и судорогам) — дождись его окончания и остановись. Больше делать ничего не надо, иначе ты, наоборот, доставишь ей неприятные ощущения. Можешь свесить усталый язык и растянуться на диване. Теперь ее очередь.

НИКОГДА ЭТОГО НЕ ДЕЛАЙ!

- Если уж занялся делом, то не отвлекайся. Не смотри на нее, не поднимай голову — иначе будешь выглядеть как хитрый фашист в траншее.
- Следи за собственным слюноотделением. Чаще совершай глотательные движения. Большинство девушек ненавидит, когда партнер заливает их слюной (а она не может не скапливаться и не стекать — ты же почти все время находишься с открытым ртом).
- Не пытайся разговаривать. Это то же самое, что говорить с набитым ртом. Да и голос будет у тебя глухим и утробным.
- Забудь про зубы. Укусы в этой нежной области чреваты серьезными травмами. Чаще стриги ногти, если используешь кроме языка и пальцы.
- Не пытайся следовать советам друзей. Запомни наши упражнения, а пионерский справочник по ориентировке выкинь. Приметы про мох, муравейник и филина в куннилингусе не работают.

ЧТО

Фотограф: **Виктор Горбачев**
Ассистент фотографа: **Кирилл Пантелеев**
Визажист: **Наталья Малова**
Модель: **Ольга Козобина** (модельное агентство Fresh)

ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ

Евгений Пашанов
Медицинский редактор Men's Health

Евгений Кульгавчук
Практикующий врач-сексолог, психотерапевт (www.kulgavchuk.ru)

Ринад Минвалеев
Физиолог

ТАКОЕ ХОРОШО

ГОВОРЯТ, К ХОРОШЕМУ БЫСТРО ПРИВЫКАЕШЬ. ВОЗЬМЕМ ТОТ ЖЕ СЕКС. ВСПОМНИ, КАК ЛЕГКО ТЫ ПРИВЫК К ТОМУ, ЧТО ЕГО ИТОГОМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ОРГАЗМ. ПРИВЫК, А САМ ТОЛКОМ НИЧЕГО О НЕМ И НЕ ЗНАЕШЬ. СТЫДНО, ДОРОГОЙ ТОВАРИЩ!

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Слово "оргазм" происходит от греческого orgao, которое имеет два значения: "разбухать" и "пылать страстью". БСЭ определяет его как "высшую степень сладострастного ощущения, возникающую в момент завершения полового акта или заменяющих его суррогатных форм половой активности".

УСЛОВИЯ

Евгений Кульгавчук

Наступление оргазма возможно только при нейрогуморальной и психической готовности человека. Это означает, во-первых, наличие нормального уровня гормонов. Во-вторых, человек должен быть выспавшимся и отдохнувшим. У трудоголиков, находящихся в длительном хроническом стрессе, начинается повышенная выработка антистрессового гормона пролактина, который блокирует образование тестостерона, отвечающего за желание, эрекцию и эякуляцию. В-третьих, необходимо психологически настроиться на сексуальные игрища и в конечном результате — на оргазм. Иначе сексуальная функция просто дезактуализируется до лучших времен. А кроме того, в мозгу должен иметься образ, вызывающий возбуждение. Если он оторван от реальности (чему способствует долгая мастурбаторная практика с порнографией и специфическими фантазиями, сложно реализуемыми в жизни), человеку будет трудно завестись и достигнуть оргазма.

МЕХАНИКА

Оргазм — следствие цепочки процессов, происходящих в организме.

1 Реагируя на внешнюю стимуляцию (поглаживания, покусывания), периферическая нервная система дает отмашку ЦНС, регулирующей гормональную и мышечную активность.

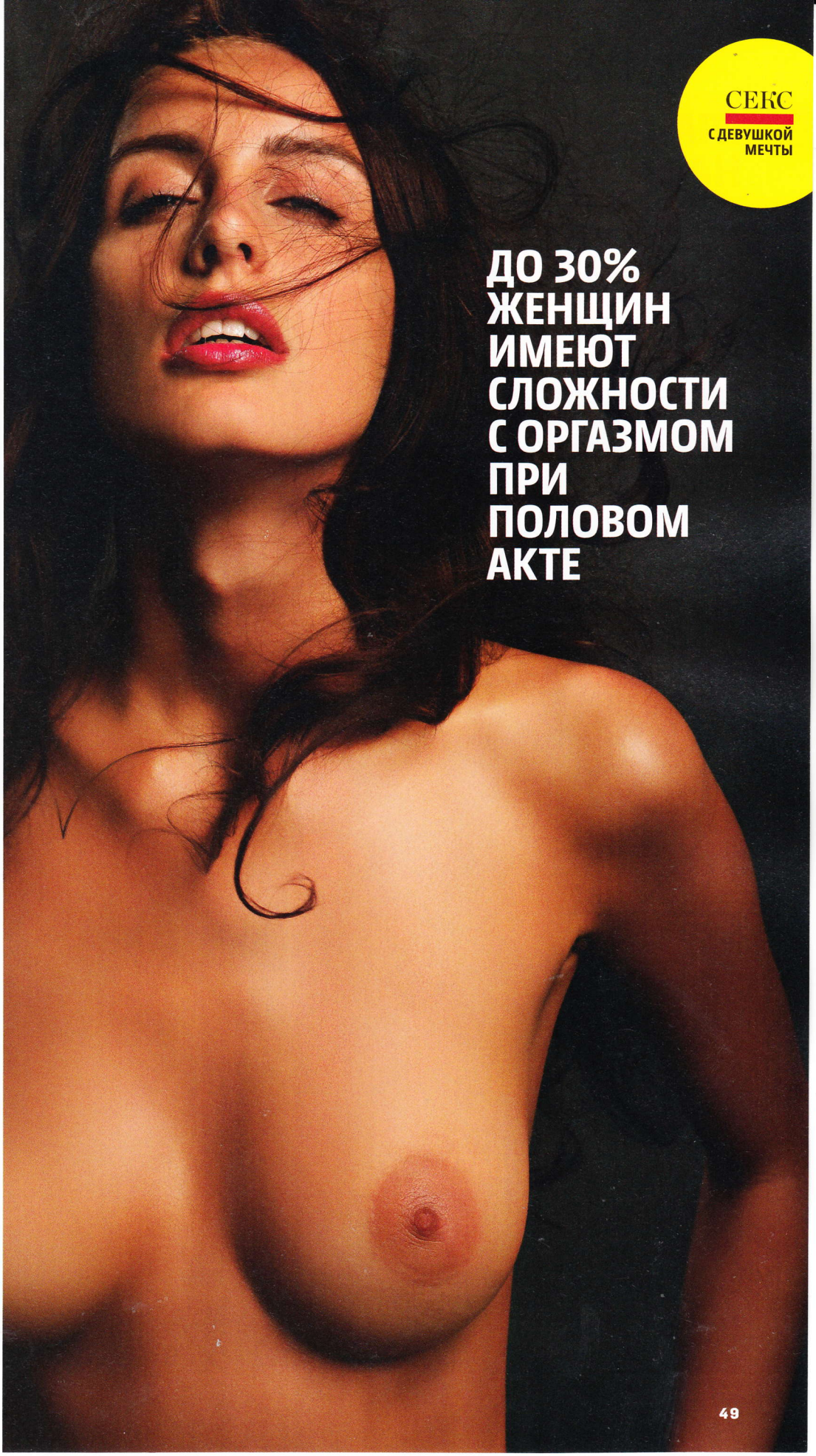
2 Сердце начинает биться чаще, что вкупе с химической реакцией организма дает первые результаты: в кавернозные тела полового члена устремляется усиленный артериальный кровоток, а венозный отток оттуда, напротив, замедляется. Так возникает эрекция. У женщины гормональная атака вызывает любрикацию — увлажнение половых путей.

3 С началом фрикций у вас обоих усиливаются мышечный тонус и сухожильные рефлексы. Чем сильнее движения, тем выше напряжение. Чем выше напряжение, тем ближе оргазм.

4 Она уже стонет, ты — пыхтишь и отдуваешься, а твоя предстательная железа (простата) начинает ритмически сжиматься, выталкивая из себя семенную жидкость. Деваться ей особо некуда. Дорога одна — семявыносящий проток, попадая в который жидкость обогащается секретами различных желез и, конечно, главной составляющей — сперматозоидами. Как только формирование смеси завершено, наружная мышца мочевого пузыря расслабляется и позволяет сперме заполнить широкую часть уретры. Тут-то ты и чувствуешь неотвратимость эякуляции.

5 В какой-то момент возбуждение нарастает настолько, что нервная система не выдерживает. Срабатывает обычный для подобной ситуации механизм — "вылетают пробки". В кровь поступает большое количество эндорфина (гормона счастья) и окситоцина (гормона оргазма), а в коре головного мозга возникает приятное торможение. Таким образом организм говорит тебе что-то типа: "Садись, пять".

6 В это самое время наружная мышца мочевого пузыря пережимает уретру позади спермы, отрезая ей дорогу назад, а две большие мышцы в основании



ДО 30% ЖЕНЩИН ИМЕЮТ СЛОЖНОСТИ С ОРГАЗМОМ ПРИ ПОЛОВОМ АКТЕ

таза начинают сокращаться, придавая большую скорость выводимой жидкости. У женщин во время оргазма сокращаются мышцы влагалища и матки. Формируется так называемая оргастическая манжетка, сжимающая член еще плотнее.

7 3-5 (редко до 10) ритмических сокращений с интервалом 0,8 секунды — и спазмы прекращаются. Эрекция полового члена ослабевает. А матка расслабляется, попутно затягивая в себя драгоценное мужское семя.

ГЛАС НАРОДА

Перед тобой результаты опроса, проведенного среди посетителей форума MH (www.mhealth.ru/forum) и участников сообщества "Школа секса" (community.livejournal.com/ru_sex_school).

КОГДА И КАК ВЫ ПОЛУЧИЛИ СВОЙ ПЕРВЫЙ В ЖИЗНИ ОРГАЗМ?

15%

СЛУЧАЙНО, ВСЛЕДСТВИЕ СОКРАЩЕНИЯ МЫШЦ ТАЗА (МИОКОМПРЕССИОННЫЙ ОРГАЗМ)

"В 5-м классе дело было. Впервые в жизни взбирался по канату. Очень активно работал ногами".

12%

ВО ВРЕМЯ СЕКСА, В ТОМ ЧИСЛЕ И ОРАЛЬНОГО

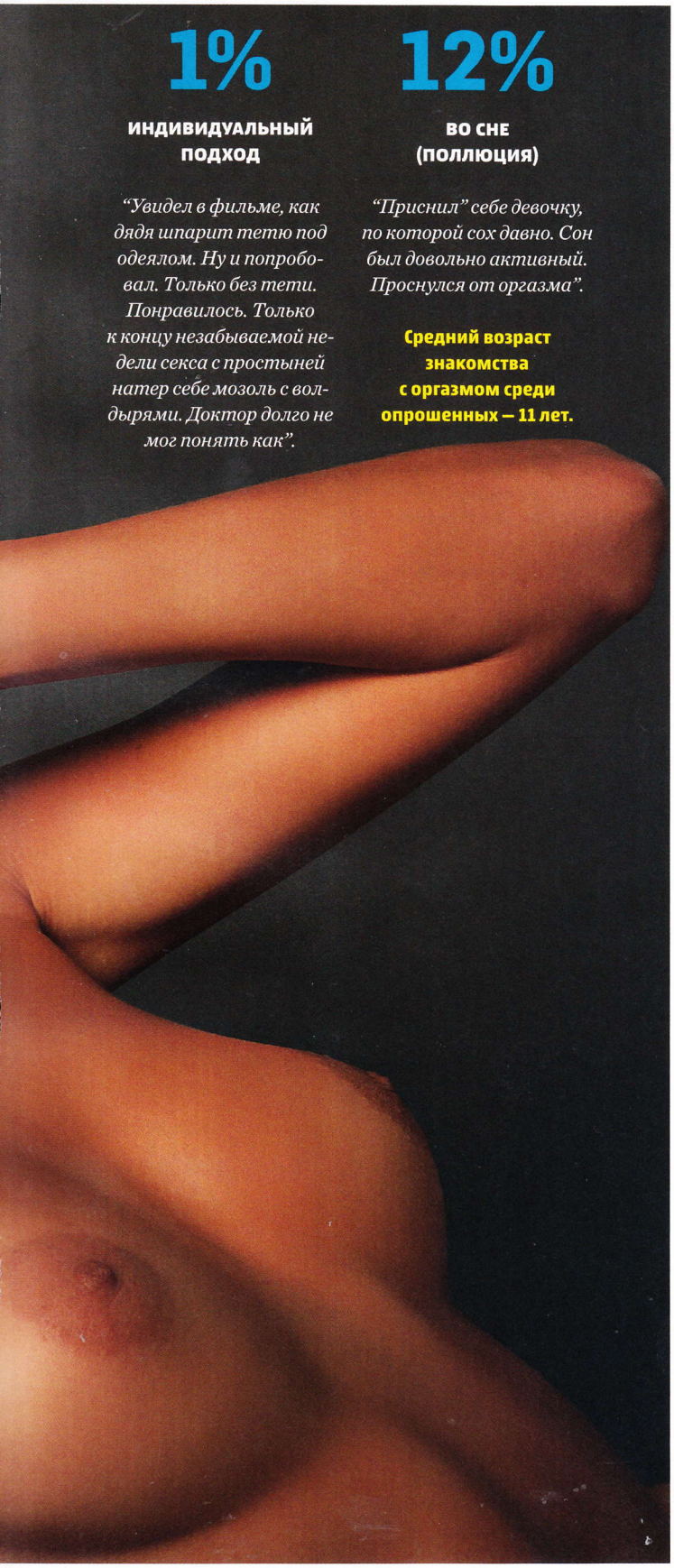
"14 лет, пионерский лагерь "Химик" под Туапсе. Ей 16 было. Тогда я, собственно, с оргазмом и познакомился. Правда, зеленый был, одной минуты мне хватило".

60%

ЗАНИМАЯСЬ МАСТУРБАЦИЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ И С ПОМОЩЬЮ СТРУИ ВОДЫ

"Прочитал в какой-то книжке откровение девушки, что она получила полное удовлетворение, играя с душем. Подумал: "А я что, хуже?" Поэкспериментировал. В том нежном возрасте член был гораздо чувствительнее и... Так я потерял невинность".

ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ МУЖЧИНА СОВЕРШАЕТ ПРИМЕРНО 5000 ПОЛОВЫХ АКТОВ И ИСПЫТЫВАЕТ 12 ЧАСОВ ОРГАЗМА



1%

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

"Увидел в фильме, как дядя шпарит тетю под одеялом. Ну и попробовал. Только без тети. Понравилось. Только к концу незабываемой недели секса с простыней натер себе мозоль с волдырями. Доктор долго не мог понять как".

12%

ВО СНЕ (ПОЛЛЮЦИЯ)

"Приснил" себе девочку, по которой сох давно. Сон был довольно активный. Проснулся от оргазма".

Средний возраст знакомства с оргазмом среди опрошенных – 11 лет.

АНОРГАЗМИЯ

Так называется сексуальная патология, при которой человек (чаще речь идет о женщинах) по каким-то причинам не может достичь оргазма. Аноргазмия может быть абсолютной (оргазм отсутствует при любых обстоятельствах; требует обязательного врачебного вмешательства) или относительной (при половом акте оргазм отсутствует, но возможен вне его). Частыми причинами относительной аноргазмии сексологи называют недостаточную психологическую расслабленность и недостаточную или неадекватную стимуляцию эрогенных зон.

Евгений Кульгавчук

Человек, преуспевший в мастурбации, порой не может толком объяснить, что мешает ему получить оргазм при половом контакте. А причина проста. Во время секса в мозгу встречаются два потока информации — от центральной нервной системы (психологическое возбуждение от происходящего) и от периферической (раздражение эрогенных зон). Стоит прерваться одному из этих потоков (прекращение стимуляции, отвлечение от процесса), надежды на оргазм мало.

ОРГАЗМИЧЕСКАЯ АНГЕДОНИЯ

Так называется расстройство, при котором мужчина эякулирует, не испытывая чувства удовольствия, характерного для оргазма. Этой проблемой занимаются психологи, сексологи и сексопатологи.

РЕАКЦИЯ

Оргазм — очень мощная гормональная встряска для всего организма. Особенно для ЦНС, регулирующей физиологические и психические реакции. Не стоит удивляться, если твоя девушка во время оргазма кричит, смеется или плачет, а после него — падает в обморок. Первое свидетельствует о ее эмоциональной неустойчивости. Второе — об особенностях протекания сосудистых реакций. И то и другое нормально.

ЖЕНСКАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ

Евгений Пашанов

При приближении оргазма или непосредственно во время него у некоторых женщин (от 10 до 30%) из мочеиспускательного канала непроизвольно выделяется струя жидкости, которая, однако, не похожа на мочу. Не капли, а именно струя, хотя общий объем "эякулята" может быть и небольшим (в среднем до 50 мл). Жидкость эта белесая, густоватая, слегка тягучая, практически без запаха. Автор объяснения теории о женской эякуляции — австриец Штифтер — приписывает выделение данного секрета железам, окружающим уретру у женщин, и даже сравнивает их с простатой. Раньше же это явление считалось непроизвольным мочеиспусканием и женщинам назначали лечение. Говорят, что эякуляция у женщин сопровождается наслаждением гораздо более сильным, чем при обычном оргазме.

ВИДЫ

В сексологии принята следующая классификация оргазмов:

1 **По источнику возникновения:** *коитальный* (от латин. coitus — совокупление) и *экстракоитальный* (поллюционный; мастурбационный, в том числе миокомпрессионный, возникающий при сокращении мышц таза и бедер; петтинговый).

2 **По течению:** пикообразный, волнообразный, однократный, многократный.

3 **По интенсивности** (измеряется количеством мышечных сокращений): сильный (7-8), умеренный (5-6), слабый (3-4).

Евгений Кульгавчук

Женский оргазм можно классифицировать также по локализации: клиторальный, вагинальный, анальный и другие. Все зависит от уровня восприимчивости той или иной эрогенной зоны. В самом влагалище их несколько — шейка матки и передняя стенка влагалища, так называемая точка G. Работает она, кстати, только при высокой степени возбуждения. А есть еще психический оргазм, возникающий при чтении или просмотре эротических фильмов. Но он встречается реже.

Интересную вненаучную классификацию предлагает интернет (в частности, ресурс sextalk.ru). В ней оргазмы разделены по виду реакции: положительный ("О да!"), спортивный ("Быстрее, быстрее!"), религиозный ("О боже!"), суицидальный ("Я сейчас умру!"), инцестуальный ("О! Мама!"), научно-исследовательский ("Глубже, глубже!") и т.д.

СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ ВЫБРОСА ЭЯКУЛЯТА — 45 КМ/Ч. ЕСЛИ НА ПУТИ У СПЕРМЫ НЕТ ПРЕГРАД, ОНА МОЖЕТ ПРОЛЕТЕТЬ ДО 90 СМ

МЕТОДЫ ДОСТИЖЕНИЯ

Как ни прискорбно признавать, универсального способа довести любую девушку до оргазма не существует.

Евгений Пашанов

Слово "любая" в данном случае вообще не подходит, потому что все физиологически обусловленные реакции, к которым относится и оргазм, сугубо индивидуальны.

То же самое можно сказать об анатомических особенностях (расположение и длина влагалища, восприимчивость эрогенных зон) и о психологическом восприятии секса. И даже куннилингус, воспринимаемый многими как сексуальная панацея, не всегда результативен.

Евгений Кульгавчук

При прямом стимулировании клитора язык, конечно, более деликатный инструмент по сравнению с пальцами, которыми можно легко сбить волну возбуждения. Но если девушка переживает по поводу своего вида, или вкуса, или запаха — можно делать это хоть несколько часов кряду. Челюсти сведет, а результата не будет.

КОЛИЧЕСТВО

Дополнительная стимуляция эрогенных зон позволяет в некоторых случаях довольно быстро вывести девушку на повторные оргазмы. Эта особенность обусловлена биологически, поскольку увеличивает шансы на зачатие. Правда, встречается не в 100% случаев. Девушкам, склонным к пикообразным оргазмам (подобный у мужчин), дальнейшая стимуляция крайне неприятна.

В отличие от женского, твой организм к повторным оргазмам относится скептически. После эякуляции у тебя наступает рефрактерная стадия. Стадия расслабления, необходимая для полноценного восстановления. Она бывает относительной (когда "реанимационные мероприятия" могут помочь) и абсолютной, когда "на сегодня все".

Евгений Кульгавчук

Некоторые мужчины могут ловить момент неотвратимости эякуляции, и оргазм вроде бы есть, но как бы половинчатый. Эрекция не теряется, и можно продолжать бой. Развитие этой способности требует практики.

ГЛАС НАРОДА

МУЖЧИНАМ КАКОЙ ПРИЕМ ПОЗВОЛЯЕТ ГАРАНТИРОВАННО ДОВЕСТИ ПАРТНЕРШУ ДО ОРГАЗМА ИЛИ УСИЛИТЬ ЕГО?

40%

КУННИЛИНГУС (КУМБИТМАКА, ЛАМБИТУС, ЛАНЕТ)

"Даже если девушка не получает вагинальный оргазм, то хоть клиторальный получит".

WWW.MHEALTH.RU MH

ДЕВУШКАМ
ПРИ КАКИХ УСЛОВИЯХ ВЫ ПОЛУЧИЛИ САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ОРГАЗМ?

100%
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

"Мужчина довел меня до полного исступления рассказами о сексуальных фантазиях. Говорил долго и красиво. Лицо его было так близко, что я ощущала дыхание шеей и плечами. Иногда он наклонялся к груди, но не трогал. И трогать себя не позволял. Кончила от первого прикосновения к клитору. Да так, что искры из глаз сыпались еще долго".

"69 плюс волшебные пальчики. Очень!"

"Однажды после совместного прелюбодеяния откровенно призналась парню, что пять минут назад у меня был самый яркий оргазм. И это был оргазм от анального секса".

"Я наверняка не одна такая, и даже в какой-то книжке написано: девочки получают лучшие оргазмы самостоятельно. Так что я купила себе вибратор и радуюсь жизни".

"При условиях сильной любви к партнеру. Только с человеком, которого сильно любила, получила самый феерический оргазм. Так что эрогенная точка — мозг. Подтверждено опытом".

20%
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

"Самый простой прием — действовать неожиданно. Благодаря ему моя подруга получила первый вагинальный оргазм. Поводил из стороны в сторону, потом по кругу, затем как обычно, далее еще как-нибудь. Нужно всегда что-то новое".

"Если хочется жесткости, можно слегка придушить при наступлении оргазма".

40%
ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ В ЕЕ ЛЮБИМОЙ ПОЗЕ

"Сзади, чуть приподнявшись, и рукой немного надавливать на животик".

"Занимаясь сексом, ласкать рукой клитор. Это удобнее всего делать, лежа на боку".

"Если она лежит на спине, то легкий массаж талии приходится кстати".

ЙОГИ-СТАЙЛ

Ринад Минвалеев

Существуют два типа оргастических реакций. Первая — оргазм с преобладанием симпатических влияний, после которого женщина чувствует утомление и непреодолимое желание получить материальную компенсацию за выполненную работу. Вторая — парасимпатическая. Девушки после таких оргазмов испытывают колоссальный подъем жизненных сил, переизбыток энергии и готовы перевернуть горы, причем бесплатно. И вот что интересно: если у женщины включается парасимпатический оргазм, то и у мужчины будет то же самое — быстрое восстановление сил, обильное слюнотечение, неутомимость... И наоборот, если у женщины вегетативные реакции при оргазме идут по симпатическому пути, у мужчины будет тахикардия, сухость во рту, нарастание утомления и... нежелание длительно продолжать половой акт. Таким образом, известная противоположность двух форм межличностных взаимоотношений гетеросексуальных пар (потребительское отношение против бескорыстной самоотдачи) оказалась выражением двух типов вегетативной реактивности во время полового акта.

БЫТОВАЯ ХИМИЯ

ПАРАДОКС: КОГДА ЖЕНЩИНЫ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ СТАНОВИТСЯ МНОГО, КОЛИЧЕСТВО СЕКСА, НАОБОРОТ, УМЕНЬШАЕТСЯ. MH ЗНАЕТ, КАК БОРОТЬСЯ С ЭТОЙ НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬЮ.

ТЕКСТ: АРТЕМ КАЛАШНИКОВ

Предположим, ты обзавелся прекрасной во всех отношениях девушкой — женился, например, или просто сожительствуешь. Но ты не можешь быть стопроцентно уверенным в безоблачности вашего эротического будущего. У каждого из нас найдется знакомый горе-семьянин, который после трех рюмок текилы принимается с мазохистской радостью рассказывать, что не притрагивался к жене (непременно свирепой толстухе в байковом халате) уже энное количество лет. Все мы слышали заявления сексологов про то, что от моногамной жизни парни хиреют и начинают заниматься бисероплетением. Короче, теряют мужественный облик.

Увы, на этот раз не получится спрятать голову в песок — идеального решения этой проблемы нет. Да, благодаря проклятому животному прошлому мужчины склонны к полигамии. Да, после 5-10 лет семейный секс превращается в рутину, а словосочетание "супружеский долг" наливается свинцовой безысходностью. Интрижки на стороне не помогут — все тайное становится явным, а все явное — поводом для развода. Что делать? Сжать зубы. Ты же сам выбрал семейную жизнь и знаешь все преимущества: дети, домашние котлетки, теплая постель, предсмертный стакан воды и т.д. Но цена всего этого — секс с одной-единственной женщиной.

Никто не отбирает у тебя права похотливо облизываться вслед секретарше Людочке. Глазей, облизывайся, но держи свою ширинку на амбарном замке. Единственный выход хоть немного поправить ситуацию — прикинуться идеалистом и попробовать еще раз поверить людям в белых халатах, сексологу Артему Толоконину и психологу Дмитрию Синареву. Эти люди уверяют, что моногамный секс может сохранять свою привлекательность, нужно лишь выполнять ряд несложных условий.

НО ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ ИЗЛОЖЕНИЕ ПРАВИЛ, ДОПУСТИМ ОГОВОРКУ. СЕКС ХОРОШ, КОГДА СТАРАЮТСЯ ОБЕ СТОРОНЫ. ТАК ЧТО ЭТА СТАТЬЯ — НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ТЕБЯ, НО И ДЛЯ ТВОЕЙ ПОЛОВИНЫ. ЧИТАЙТЕ ВМЕСТЕ, ИНАЧЕ ТОЛКУ НЕ БУДЕТ.

МОЛЧИ О ПРОШЛОМ

Все счастливо влюбленные пары наступают на одни и те же грабли — клянутся говорить правду, правду и ничего кроме. А далее под звуки бравурных маршей принимаются выкладывать друг другу самые душераздирающие подробности своего порнографического прошлого. "Чудовищная ошибка, — говорит с трагическим лицом Дмитрий Синарев. — О сексуальном опыте не нужно ни рассказывать, ни слушать, ни расспрашивать, поскольку все это сильно ранит психику, особенно мужскую, вызывая подсознательное чувство отторжения". И, если мы правильно поняли психолога, подобные беседы — нечто вроде бомбы замедленного действия. То есть рванет точно, но неясно, когда именно. Узнав в самом начале отношений, что твоя подруга была переходящим вымпелом для футбольной команды юниоров, ты запросто можешь посмеяться и даже порадоваться, сколь опытная партнерша тебе досталась. И сам будешь удивлен, когда спустя энное количество лет с дикими криками "Шалава! Курва!" наденешь супруге на голову салатницу и потребуешь развода.

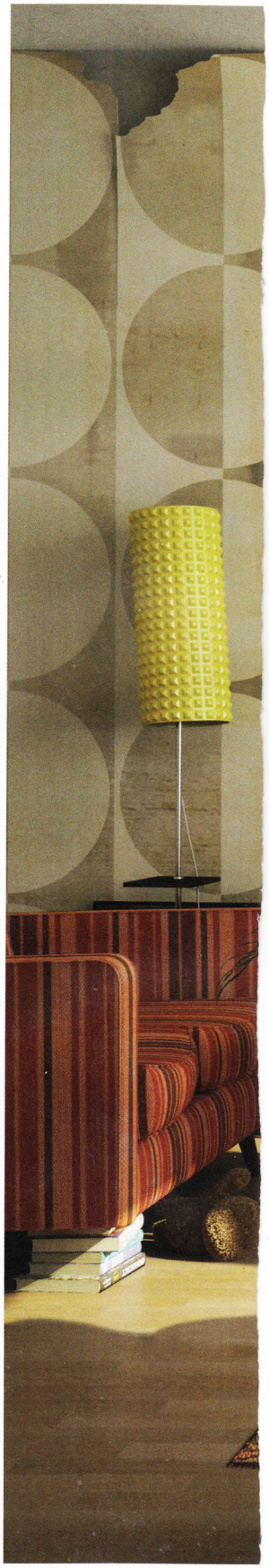
А как быть, если пытают тебя? Формула проста: отвечать либо уклончиво ("Всякое бывало. Но с тобой все серьезнее"), либо неправду ("Окстись, малыш, какие женщины?! Ты у меня первая!"). Главное — раз за разом, слово в слово. А как быть, если уже все рассказал? Начинай врать прямо сейчас. Сообщи ей, что тогда наговорил кучу неправды, чтобы произвести впечатление, — а на самом деле ты достался супруге девственником. И продолжай придерживаться этой версии все оставшиеся тебе 80 лет.

СБАВЬ ОБОРОТЫ

Совет молодоженам. Не нужно быть выпускником Массачусетского технологического, чтобы понимать — количество секса в первые полгода отношений несовместимо с ведением нормальной семейной жизни. Но потом перерывы между пылкими соитиями будут увеличиваться (хотя бы потому, что иногда все-таки нужно спать, бриться и появляться в офисе). "Есть в сексологии такое понятие — условный физиологический ритм (УФР), — просвещает тебя Артем Толоконин. — Секс начинает происходить по расписанию, половая жизнь приобретает прогнозируемый характер. И это нормально! После года-двух супружества секс по-прежнему имеет важное значение, но он уже не ставится во главу угла. Без подобных метаморфоз отношения просто не перейдут на качественно новый уровень".

Рубеж УФР нужно безболезненно пережить. Во-первых, ты должен сам осознать и приветствовать его приближение. Раз нежелание накидываться на партнершу каждые 15 минут — симптом гармоничности вашего союза, значит, не стоит изображать из себя полового гиганта, что называется, по привычке. "Глупо насиловать природу только для того, чтобы самооценка партнерши не падала, — подбадривает тебя Синарев. — Ощущения "надо", "должен", применимые к супружеской близости, способны убить даже самое сильное мужское либидо".

Теперь по поводу партнерши. Ведь обычно именно женщины после трех ночей без интима принимаются обзванивать подруг с криками: "Все пропало! Он меня больше не хочет! Лежит рядом и ничего у него там даже не шевелится!" Можешь как-нибудь ненавязчиво рассказать девушке об УФР, а лучше сделай все руками. У Синарева и на этот случай есть совет: "Необходимо сразу приучить женщину к мысли, что не каждый ваш тактильный контакт должен непременно заканчиваться сексом. Если ты будешь ласкать девушку просто так (целовать, когда она готовит ужин, крепко обнимать, сидя рядом на диване, и т.д.), ассоциативная связка "мы вдвоем — надо срочно совокупляться" разрушится. Гармония в интимной сфере зависит в первую очередь от того, насколько вы будете руководствоваться своими желаниями и импульсами, а не выработанными привычками и стереотипами".



ПРОСТО БУДЬ МУЖЧИНОЙ

Не забывай, кто ты такой. В первую очередь ты — мужчина, она — женщина, а вместе вы — пара, союз, тандем, называй как хочешь (и только во вторую — "пуся" и "зая"). И если в начале отношений распределение ролей обычно происходит правильно (ты к ней с цветами и конфетами, она к тебе — с просьбой побить соседских моджахедов), то со временем люди могут и подзабыть свои гендерные амплуа. Самый фиговый, он же и самый распространенный вариант — когда женщина берет на себя роль мамочки для тебя, волосатого дядьки с рельефным кадыком. Происходит это обычно не из-за ее гипертрофированного материнского инстинкта, а в качестве реакции на твое "агу-поведение". Одно дело — после трудного дня мужественно склонить чело на колени любимой в поисках утешения, и совсем другое — ныть, клянчить у жены еще одну бутылку пива, просить подуть туда, где бо-бо, и отказываться есть овсяную кашу, невзирая на обострившуюся язву. Чувствуешь разницу? То-то же. И как бы тебе ни хотелось сделать свою жизнь проще и приятнее (что при наличии безотказной женщины, которая успокоит, приласкает и напомнит надеть шапку, безусловно, так и будет), помни: цена такого комфорта — нормальный секс. А как иначе? Ложась в постель с близкой родственницей, сложно избавиться от ощущения инцеста (если, конечно, ты не мечтал именно о кровосмесительном извращении).

НЕ РАССЛАБЛЯЙСЯ

Безусловно, есть некая упоительная свобода в том, чтобы ходить по дому в просторных ситцевых трусах, как если бы ты находился в помещении один. Это такая типично-особая примета совместной жизни. И, как отмечают сексологи, главный бич жизни половой. "Не зря раньше у супругов были отдельные спальни, — делится воспоминаниями Синарев. — Дело в том, что со временем тактильные ощущения притупляются. Если раньше прикосновение к обнаженной спине женщины вызывало возбуждение, то со временем оно превращается в привычный стимул и больше не будоражит. Со зрительными реакциями ситуация та же. Мужчина вообще ярче воспринимает стимулы, если обзор, грубо говоря, ограничен".

Вывод очевиден: сам не подавай дурного примера, то есть не заигрывайся в нудиста, и приучай к дисциплине свою женщину. Разумеется, завидев ее в костюме Афродиты, не нужно командовать: "У тебя три минуты на сборы! Одеваться! Живо!" Гораздо проще исправлять ситуацию путем дарения новых домашних нарядов (но только тех, что радуют твой глаз, а лучше оба) или отвешивания комплиментов уже имеющимся.

НАУЧИСЬ ССОРИТЬСЯ

Непременное условие межсупружеского секса — согласие в семье. Речь не только о том, что драка мешает сексу. Холодный мир, когда супруги годами живут во взаимном раздражении, выжигает потенцию почище напалма. Справиться с этим помогут систематические разлуки. Не зря в природе существуют такие несовместимые занятия, как рыбалка и пилатес, настольный хоккей и вышивание крестиком, становая тяга и эпиляция горячим воском. "Помимо традиций сплачивающих, каждой паре необходимы традиции разъединяющие, — поясняет Синарев. — И чем раньше вы заведете порядок, что ты, допустим, раз в месяц ездишь на охоту, а она — на семинар по йоге, тем лучше".

Если же недовольство друг другом достигло столь критических высот, что никакой охотничий билет уже не поможет, что ж, ссорьтесь. Только делайте это цивилизованно и по правилам.

Во-первых, как бы женщина тебе ни досадила, не смей использовать в качестве ответного удара сексуальные претензии. Убийственную фразу "Ты толстая, глупая и не умеешь готовить" женщина гипотетически (умозрительно, лет через 50, и то если ты ослепнешь от слез раскаяния) сможет простить. Но стоит добавить к этому "...а еще ты хреново делаешь минет", все, можешь сразу подавать бумаги на развод. А ее реплика, что ты в постели слабоват, не то что Серега, — повод взяться за топор. "Тема секса должна быть убрана из любых разборок! — как никогда категоричен Синарев. — Подобного рода травмы не лечит даже время. Обида, может, и пройдет, а слова засядут в голове и будут отравлять жизнь обоим".

"И, во-вторых, никаких ссор в спальне! — продолжает скандировать психолог. — Есть такое понятие, как "якорение". Переживания фиксируются в памяти человека, а потом всплывают при схожих обстоятельствах на подсознательном уровне. И чем чаще вы станете выяснять отношения в кровати, тем сложнее будет потом воспринимать спальню как территорию отдыха и положительных эмоций. "Якорем" может быть не только место, но и прикосновение. Телесная память — сильная штука. Если во время конфликтов ты будешь касаться плеча партнерши, то потом аналогичное движение во время секса может вызывать у нее раздражение, агрессию и т.д.".

ЗАСТАВЛЯЙ СЕБЯ

Да-да, именно заставляй. Даже если физически ты хочешь плакать и холодного пива, а не кувыркаться в постели, полноценный секс изменит твою позицию. "Помимо физиологии, есть еще психологический фактор, который не всегда и не всеми осознается", — напоминает прописные истины сексолог Артем Толоконин.

Женский оргазм нужен не только самой женщине, но и тебе. В глубокой глубине твоей души спит альтруист — так разбуди его и получи удовольствие от того, что твоя женщина получила порцию секса (от тебя, заметь, а не на стороне!). В конце концов, то, что удовлетворенная супруга прекратила кидаться сковородками, — тоже плюс. И не забывай про прелюдию. "Кончить — не значит испытать оргазм, — продолжает мысль Синарев. — Если из-за нехватки времени или просто ленясь ты превращаешь секс в двухминутную физразминку перед сном, о какой гамме ощущений, катарсисе (в хорошем смысле этого слова) можно говорить? Не удивительно, что со временем тебе и самому не захочется затевать всю эту канитель ради банального чувства облегчения".

А вот и еще аргумент. Когда автор этого текста в коротких штанишках прогуливал уроки, папа часто наставлял его: "Запомни, сынок: мозг — единственный человеческий орган, который тупится от неупотребления". По прошествии десятка лет, когда волосатый и буйный сынок приехал из университета на побывку, папа походил вокруг студента в задумчивости и внес поправку: "Запомни сынок: единственный человеческий орган, который тупится от неупотребления, — это член". Верно — регулярно оставляя партнершу без оргазма, ты и сам постепенно теряешь интерес к сексу.

Наконец, последний довод, очень подходящий нашему атлетическому журналу. "Интимные отношения — это не только проявление любви, но также признак здоровья и эффективный способ борьбы со стрессами, — аргументирует бодрый Толоконин. — В момент оргазма происходит отключка сознания и перезагрузка нервной системы. Если держать в голове мысль о том, что секс помогает тебе оставаться здоровым и молодым, начинаешь заниматься им охотнее. Не только для удовольствия, но и для профилактики".

Благодарим за помощь в подготовке материала Артема Толоконина (www.neo-vita.ru) и Дмитрия Синарева (www.sinarev.ru)

МОДЕРНИЗИРУЙ СЕКС

С одной стороны, можно ждать и надеяться, что в один прекрасный день вдруг, как в сказке, скрипнет дверь и на пороге появится супруга, экипированная хлыстом, наручниками и лубрикантом с ароматом барбекю. С другой стороны — никто тебе не мешает взять ответственность за модернизацию внутрисемейного секса на себя. Только вот женщины обычно сложно реагируют, если их мужья возвращаются из магазина не с батоном нарезного и бутылкой кефира, а с резиновым членом на присоске и трусами из латекса. "Коль уж это ваш, то есть общий, эротический почерк, менять его следует в четыре руки", — поясняет Дмитрий Синарев. В общем, если и отправляться за вибратором со встроенной видеокамерой и функцией турбонаддува, то только вдвоем.

Да, не в качестве занудства, а просто чтобы ты знал: сексологи с опаской относятся к подобным способам улучшения супружеской жизни. "Совместный просмотр порно, походы в стриптиз-клуб, привлечение в спальню третьих лиц и т.д. могут привести не к раскрытию сексуальности пары, а, наоборот, к деградации, — предостерегает тебя Артем Толоконин. — Для многих это становится путем ухода от реальности. И впоследствии, для того чтобы возбудиться, человеку требуются особые, извращенные условия". Так что особо не увлекайся — сочетай греховный секс с обычным.

ГОВОРИ О НАСТОЯЩЕМ

Каждый раз, когда мы зачитываем сексологам читательские письма, эскулапы хватаются за голову и принимаются кричать дурными голосами: "Ну почему?! Почему?! Почему они не могут сказать все то же самое собственным женщинам?!" Мы, признаться, тоже не совсем понимаем — зачем выпрашивать у редакции карту местонахождения точки G, когда можно напрямую спросить у обладательницы этой самой точки: "Дорогая, так тебе приятно? А повторить, как в прошлый раз ты делала, можешь?" Если ты до сих пор не научился произносить вслух слова "член", "минет" и др. так, чтобы не падать в обморок от смущения, можно внедрить традицию обсуждать пикантные темы посредством аськи или SMS. Так многочасовое просиживание штанов на совещаниях и в пробках превратится в нечто вроде прелюдии к прелюдии.

И наконец, главное. Если твоя супруга — толстая дура с колотушкой в зубах, если она не хочет обсуждать сексуальные проблемы и меняться вместе с тобой, а эту статью оттолкнула с отвращением, — собирай вещи и уходи. Это уже не брак, спасать тут нечего.

СТРАСТНАЯ НЕДЕЛЯ

ПЕРЕД НАМИ ДВА СОВРЕМЕННЫХ ЧЕЛОВЕКА: ОЛЬГА СЕРГИЕНКО И ЕВГЕНИЙ ЛЮБИМОВ. ПРОВЕДЯ НЕОБХОДИМЫЕ ЗАМЕРЫ, МЫ СОЧЛИ ОБОИХ ИДЕАЛЬНЫМИ КАНДИДАТАМИ ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТА. ВЗЯЛИ СЕМЬ ЛУЧШИХ СЕКС-СОВЕТОВ МН ЗА ПОСЛЕДНИЕ СЕМЬ ЛЕТ И ВСУЧИЛИ ЭТИМ ДВУМ ПОДОПЫТНЫМ. ПУСТЬ НЕДЕЛЬКУ НЕЗАВИСИМО ПОТРЕНИРУЮТСЯ И РАССКАЖУТ ОБ ОЩУЩЕНИЯХ.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: STEERPIKE

КАКИЕ-ТО МЫ ЗАМОТАННЫЕ

Прелесть связывания в том, что мы не можем контролировать действия другого участника. Мы беззащитны. Поэтому особо чувствительны. Пусть она завяжет тебе глаза — так ты окажешься не только в неподвижности, но и в неведении насчет того, что девушка собирается вытворить в следующий момент. Кроме того, вы можете купить в секс-шопе приспособления для бондажа — наручники, специальные ремни и путы. В таком снаряжении ты окажешься по-настоящему беспомощным, даже если единственный узел, который она умеет завязывать, — бантик.

ЕВГЕНИЙ ЛЮБИМОВ

Сначала мне пришлось подругу полчаса уговаривать. Она почему-то таких игр не любит. Может, говорит, ты еще страпон захочешь? Я ей объяснил, что это в принципе разные вещи. Едва приготовился — она заявляет: я узлы завязывать не умею, только бантик. Пришлось бежать покупать эти самые путы в секс-шоп. Наконец лег, сам себя привязал, глаза закрыл, а ей велел действовать. Тут ее учить не надо: сама сообразила, как и что. Довольно приятно. Правда, в последний момент я хотел ее чуть-чуть притормозить, а ручки-то вон где! — связаны. Короче, оргазм пронесся, как ракета, а можно было бы и подольше.

ОЛЬГА СЕРГИЕНКО

Когда я намекнула своему дружку, что сегодня вечером нас ждут необычные игрища, а именно связывание, мне пришлось довольно долго вырываться и объяснять, что связывают вовсе не меня. На кухне я уже заготовила стул, шелковые шарфы для рук и кожаную маску на глаза. Когда мужчина был полностью раздет и привязан, я надела на него эту маску, и тут сразу стало смешно. Мне, конечно. Голый мужик с эрекцией, вертящий головой, как воробышек, и нервно вздрагивающий от моих неожиданных прикосновений, — как тут не посмеяться. Поборов смех и неловкость, я приступила к делу. Дело оказалось трудоемкое. Двигаться никто не помогает, попу руками не поддерживает, все сама. Меня надолго не хватило, но сам процесс доставил пару приятных моментов. Я сполна оценила, что значит держать ситуацию под контролем. В следующий раз свяжу мужчину и положу на диван, чтобы самой меньше напрягаться.

РУКАМИ НЕ ТРОГАТЬ!

Иногда эффективный способ усилить сексуальное напряжение — это ввести ограничения. "Да" и "нет" не говорите, черного и белого не берите". Цель нашей игры — достижение оргазма обоими партнерами при условии, что никто из них не будет использовать руки. Что ж, подобно футболисту-виртуозу поработай головой. А ведь есть еще ноги... Бросьте монетку — кому первому начинать атаку. Ласкайте друг друга по очереди и определите, кто быстрее сумеет довести другого до умоисступления. Принимающая сторона держит секундомер.

ОЛЬГА СЕРГИЕНКО

Сперва я решила немного потренироваться и попыталась без помощи рук снять с себя трусы. Комичное, должно быть, зрелище. Трудно девушке без рук. И я, вместо того чтобы кидать монетку, прямо объявила своему мужчине, что мы, дескать, оба сегодня занимаемся сексом без рук, ничего друг у друга не трогаем. "А… — нехотя протянул он, — как обычно, что ли?" Это заявление было для меня как снег на голову. Неужели наш секс стал рутиной?

В наших отношениях нет места предварительным ласкам? Пока голова была занята этими дурацкими мыслями, на меня залез увесистый тюлень и заерзал. Вспомнив, что руки под запретом, я обхватила его ногами и усилием воли, а также с помощью мышц пресса (как они потом болели!) перевернула на спину, оказавшись сверху. В общем, так мы и перекатывались, пока руки совсем не перестали нас волновать.

ЕВГЕНИЙ ЛЮБИМОВ

Вот это классная штука! И подруге понравилось. Особенно хорошо, если перед этим происходит романтический ужин: с вином, стейком (сам готовил!) и прочими пирогами. А потом мы с ней катались по всей комнате, терлись друг о друга всем, чем можно. Оказывается, у меня и у нее кроме рук еще ведь есть рот с языком, и пальцы ног, и нос, и подбородок, и член, наконец (это только у меня). Все это успешно заменяет руки.

ТАЕТ НЕ ВО РТУ

Будешь в кондитерском магазине — купи шоколадный батончик с твердой начинкой. Шоколад вы можете слизать по очереди, а вот сам батончик можно потихоньку запихать ей сам знаешь куда (ты же не настолько ревнивый тип, чтобы тебя это смутило?). Водя батончиком, как собственным пенисом, ты можешь одновременно слизывать с партнерши остатки шоколада — тебе вкусно, а ей приятно... Лучше всего будет запастись батончиками, сердцевина которых сделана из воздушного риса на меду. Мед, находясь в теплом и мокром влагалище, скоро станет таять, и зерна начнут высвобождаться и расправляться, что доставит партнерше дополнительные ощущения. Чем бугристее поверхность батончика, тем лучше. И не стоит запихивать его вглубь — полутора сантиметров более чем достаточно.

ОЛЬГА СЕРГИЕНКО

Я надеялась, что за неимением инвентаря эксперимент проводиться не будет. Но мой друг вскричал: "Знаю!" — и побежал в ближайший супермаркет. В это же время я старалась внутренне подготовиться к тому, что придется принимать пищу не туда, куда обычно, но сама мысль меня пугала. Еда, в нашем девичьем понимании, недостаточно гигиеничная вещь для того, чтобы засовывать ее в самое драгоценное. Оцени вот теперь, насколько высокого мнения мы о твоем члене! Батончик мюсли, который принес мой друг, оказался липким и практически лишенным шоколада. Зато с изюмом, как я люблю! В общем, он был съеден, а в моей интимной жизни так и не поучаствовал.

ЕВГЕНИЙ ЛЮБИМОВ

Я сразу вспомнил историю про женщину и банан. Он там, внутри, сломался, и его еле достали специальными гинекологическими плоскогубцами. Батончик, правда, растает, если что, и сам вытечет, но все равно стремно как-то. Подруге эта затея тоже не очень понравилась — настолько, что, когда я принес батончик, у нее начались месячные. Как-то совсем не к месту. Пришлось это дело отложить.

ПРЕЛЕСТИ ПОЛА

Если ты желаешь регулярно переходить в партер, то тебе придется обзаводиться мягкими покрытиями. Дело в том, что паркет, ламинат и линолеум одинаково жесткие и делают больно коленям. Что касается ковровых покрытий, про них лучше вообще забыть. Жесткий ворс может стереть и поцарапать даже самую плотную кожу. Мягкий ковер с длинным ворсом значительно упростит дело. А лучше всего — расстеленная на полу шкура: овечья, волчья или медвежья. Волоски меха — суперэффективный стимулятор чувствительности. Впрочем, если девушка — поклонница "Гринпис", то до ее прихода эту часть убиенного животного стоит надежно припрятать до лучших времен.

ОЛЬГА СЕРГИЕНКО

Есть что-то раскрепощающее в сексе на полу. Вроде упали ниже некуда и все теперь можно. Поначалу я наслаждалась новыми ощущениями, которые дает жесткая поверхность, но потом все-таки дотянулась до дивана и стянула себе подушку под голову — с ней куда приятнее. Есть в сексе на полу и отвлекающий момент. Видишь комнату в необычном, неизведанном ракурсе и начинаешь что-то новое в своем доме подмечать. Вон, оказывается, куда закатилась помада, мгновенно увеличивающая объем губ. А диплом-то под креслом лежит! И давно ли он там? Друг мой, кстати, всего этого так и не увидел, занят был.

ЕВГЕНИЙ ЛЮБИМОВ

У меня дубовый паркет в квартире, винтажный! А тут "мягкий ворс" какой-то нужен. Я, в общем, накидал подушек на пол разных. Подруге командую: "Цацки снимай и на пол". Она легла, как Клеопатра, я сразу возбудился. Только начали — подушки разлетелись по всей комнате. Ноги у меня на паркете разъезжаются, она копчиком о паркет бьется, визжит, КПД увеличивается — супер. Как результат — почти одновременный оргазм. Правда, теперь все в синяках ходим.

ВСЕ ВРУЧНУЮ

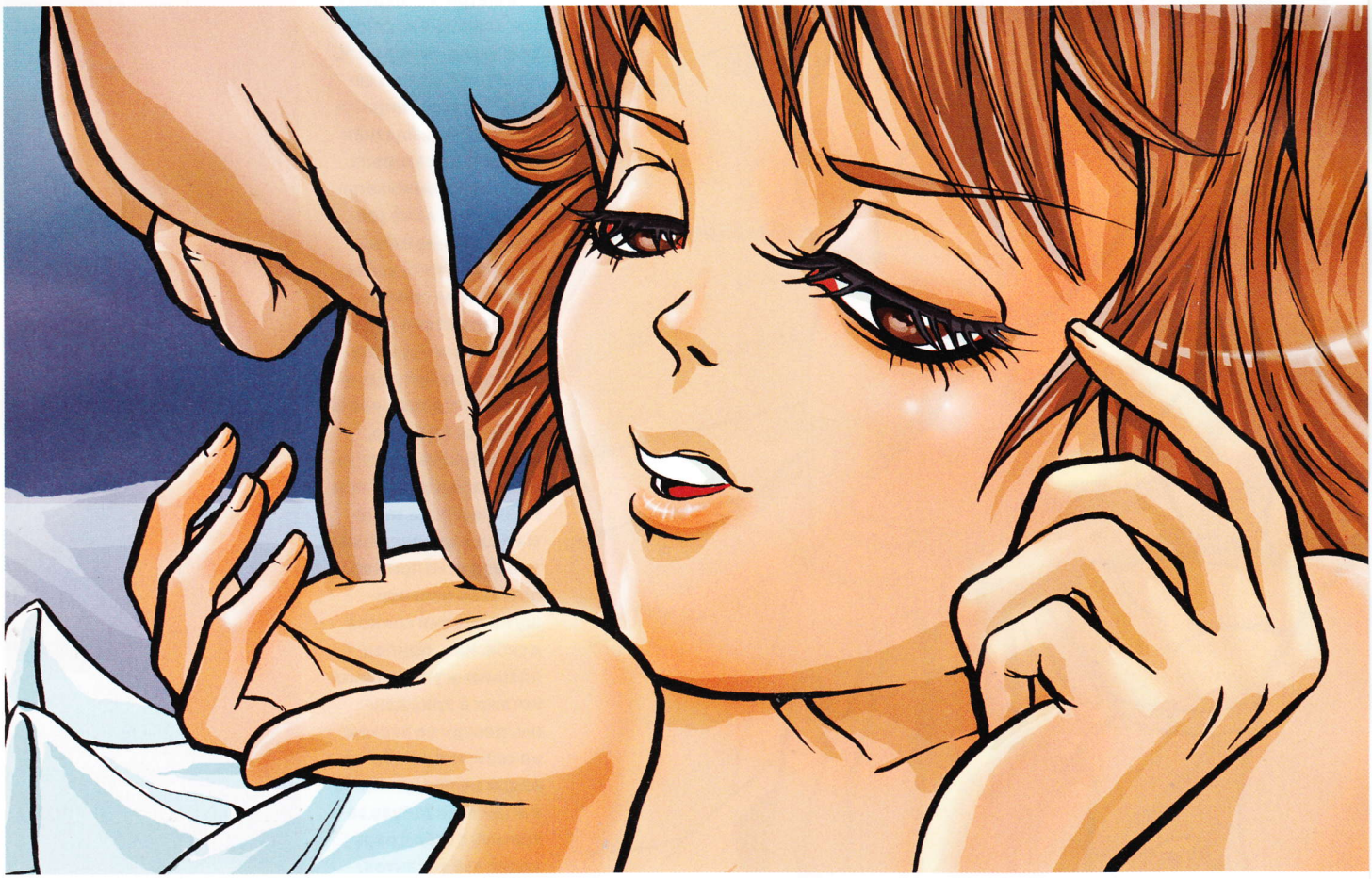
Техника примерно та же, что в одном из предыдущих пунктов, но с точностью до наоборот. Использовать можно только ловкость рук — и никакого мошенства! Если она говорит: "О да!" или "Так, так, хорошо!", это не означает, что надо немедленно ускорять темп или проявлять необузданную агрессию. Это означает: делай то, что ты делаешь, ничего не меняя. Неудивительно, что возникает путаница, потому что, когда мы хрипим: "Да, да, так!", это чаще всего означает: "Жестче, детка, наращивай темп". Стоит помнить об этих тонкостях и, если надо, обговорить их заранее.

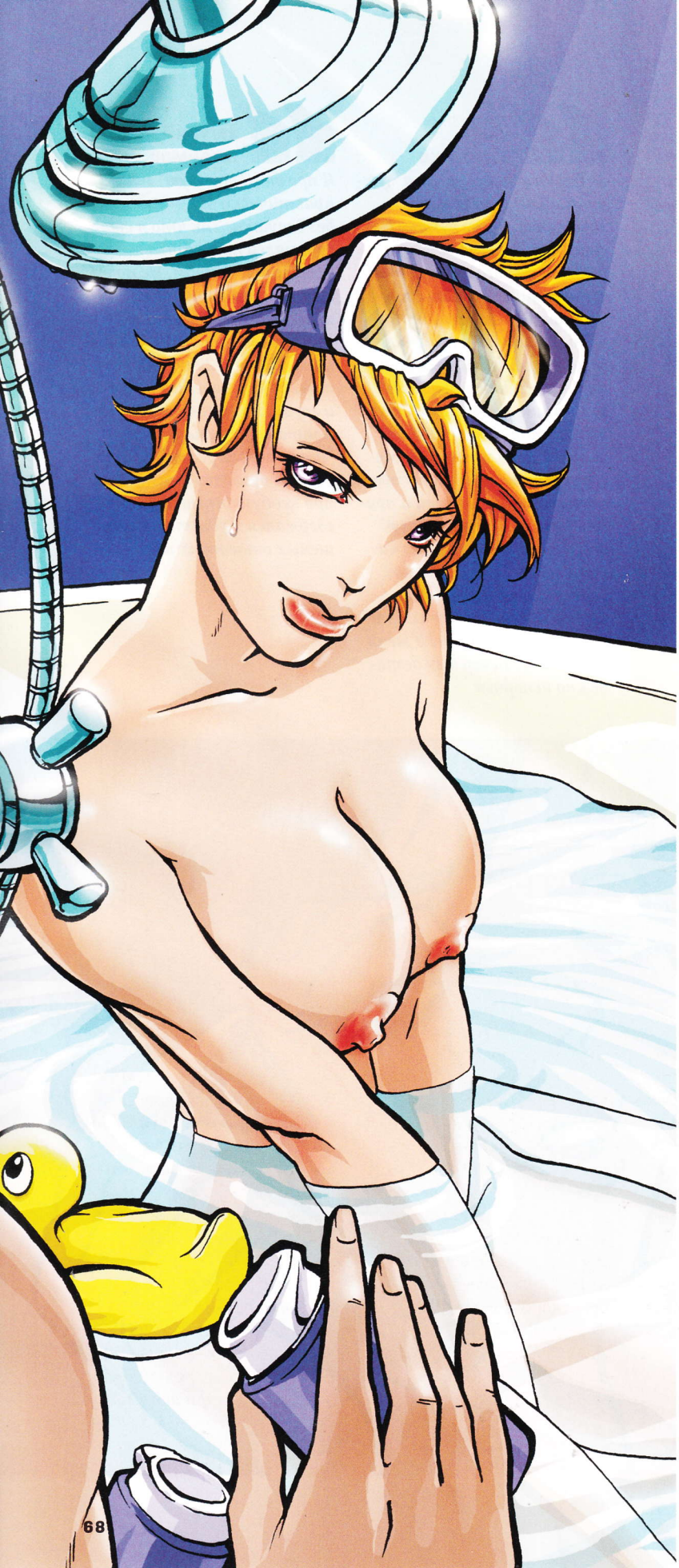
ОЛЬГА СЕРГИЕНКО

За дело я взялась сама, а мужчина закрыл глаза и, казалось, уснул. Я уже думала бросить начатое, но вдруг услышала строгий голос: "Не останавливайся! Поактивнее давай!" Правую руку начало сводить, и я поменяла ее на левую. Прошло еще минут шесть, которые показались мне вечностью. Обе руки и спина от неудобной сидячей позы заныли. Я уже с открытой враждебностью посматривала на член и приговаривала: "Ну, давай же!" А друг мой и не думал пожалеть меня. Еще через пару минут я отдернула сведенную судорогой руку и взмолилась: "Давай сам уже! У меня все болит". Вечер был безнадежно испорчен.

ЕВГЕНИЙ ЛЮБИМОВ

Я про это "вручную" знаю практически все — год жил без девушки. Так что я сразу занялся подругой, а себя оставил на потом. Не полез сразу "туда", а начал со спины. Слепой десятипальцевый метод имени Шахиджаняна. Минут 20 поработал, перевернул, перешел к шее и груди. Потом к соскам. Ну а затем уже начались эти "так, так, хорошо!", о которых вы пишете. Я вспомнил про необузданную агрессию, сдержался и удостоился бешеных ответных ласк.





ПОПАСТЬ В СТРУЮ

Секс в ванне хорошо снимать в кино. На практике это мероприятие куда более драматично и куда менее комфортно, если только у тебя в санузле не установлена цистерна размером два на два метра. Во-первых, все-таки ванны слишком узкие. Во-вторых, ноги тоже некуда девать. В спину упирается какая-то железная байда, а на загривок тебе монотонно капает кипяток из не совсем исправного крана. Кроме того, все естественные смазки и увлажнители куда-то смылись – дорогу к светлому будущему приходится пробивать с трудом. В общем, вспоминай почаще золотое правило: сексом в ванне лучше заниматься над поверхностью воды. Например, поставив партнершу на колени спиной к себе. Или, приподнявшись и уперевшись ногами в края ванны, посади ее верхом на себя: так, чтобы ее бедра не погружались в воду. И не забудь захватить с собой пару ведер лубрикантов.

ОЛЬГА СЕРГИЕНКО

С моим пристрастием к гигиене я взялась за это задание с диким рвением. Ванну почистила, ароматическую соль насыпала, убрала легко бьющиеся пузырьки с близлежащей полочки. Но! Мой рост — 176 см, рост моего друга — 204 см. Знаю, мужчины любят технические характеристики, потому и привожу тут все эти цифры. Что же мы имеем? Правильно, несостыковку. Поэтому стыковка из душистой ванны была перенесена на коврик перед ней. Также в процессе участвовал фаянсовый бортик и достаточно жестко себя проявил, должна я вам сказать. По крайней мере, судя по отпечаткам у меня на ляжках.

ЕВГЕНИЙ ЛЮБИМОВ

В ванной? С большим удовольствием. Начали вместе принимать ванну, под водой устроили легкий петтинг. Потом вылезли, выбрали прекрасную позу: я сижу на бортике, а девушка сидит сверху, спиной ко мне, лицом к стенке. Упирается ладонями в кафель и двигается. Внизу, как предписывает журнал, плещется полная ванна. Вид классный: часть девушки в воде отражается. Правда, женского терпения надолго не хватило — быстро ноги устают. Переместились в спальню, закончили там.

ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЖЕНЫ

Ни для одного взрослого человека не секрет, что и женщина, и мужчина могут получить оргазм во время анального секса. Гениталии, как известно, не единственные органы, отвечающие за сексуальное удовольствие. Специалисты говорят, что для тренировки необходимо заниматься анальным сексом два раза в неделю как минимум по 15 минут. Лучшая позиция для начинающих — то, что по-английски называется "ложка в ложке", то есть вы с подругой лежите на боку, ты сзади. Это позволяет контролировать глубину и скорость проникновения.

Хорошо смажь свой член и ее анус. Всегда используй смазку на водной основе. Теперь очень медленно и аккуратно входи. Когда войдешь хотя бы на треть, остановись, чтобы подруга попривыкла. Потом постепенно начинай фрикции — медленные и величественные. Если девушка пожалуется на боль, старайся не продвигаться слишком глубоко. Не забывай ласкать клитор и грудь подруги.

ОЛЬГА СЕРГИЕНКО

Анального секса не случилось. Я просто не сообщила своему молодому человеку о том, что есть такое задание. Я считаю, что анальный секс — это больно, негигиенично и после него чувствуешь себя слегка использованной. Честно говоря, мы занимаемся им по праздникам: под Новый год и на день рождения моего друга. Так как ни один из этих знаменательных дней не приближался, я решила не нарушать доброй традиции.

ЕВГЕНИЙ ЛЮБИМОВ

Это мы все уже год назад проходили: "войди на треть", "на четверть". Анальный секс лично я очень уважаю и люблю, и девушка моя — тоже. Кстати, так она испытывает оргазм не менее сильный, чем обычно. Я могу только присоединиться к совету насчет смазки на водной основе: для анального секса они специальные, долго не высыхают. А насчет позы — лично нас устраивает обычная "мужчина сверху" (при анальном сексе мы ее называем заднемиссионерской).

ВОТ ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ

ПОДОЗРЕВАЕШЬ, ЧТО ОНА ТЕБЕ ИЗМЕНЯЕТ? МЫ ПОМОЖЕМ ПОНЯТЬ, ТАК ЛИ ЭТО. САМ ГРЕШИШЬ? МЫ ПОМОЖЕМ СКРЫТЬ ВСЕ СЛЕДЫ ПОХОЖДЕНИЙ.

ТЕКСТ: НИКИ УИЛЬЯМС

НЕИЗМЕННЫЕ ФАКТЫ

Прежде всего, чтобы потом не было больно, прощайся со своими романтическими заблуждениями и — добро пожаловать в мир фактов.

В ГРАЖДАНСКОМ БРАКЕ ИЗМЕНЯЮТ ЧАЩЕ

ПРАВДА ☑ МИФ ☐

Ты сыт по горло ее родителями, намекающими, что пора бы из их ангельской девицы сделать честную замужнюю женщину? У них, похоже, есть причина изводить тебя. Например, отвечая на вопросы для Общенационального исследования сексуальных отношений и жизненного уклада, только 43% британцев, сожительствующих с женщиной, сказали, что не изменяют. Среди женатых таковых набралось 90%.

ИЗМЕНА — ВЕРНЫЙ ПУТЬ К РАЗВОДУ

ПРАВДА ☑ МИФ ☐

По данным ВЦИОМ, 61% россиян утверждают, что для них очень важна семья. 64% опрошенных уверены: брак держится на взаимном уважении. Нет уважения, нет и семьи — 58% категорично считают, что измена мужа или жены — повод для развода. Вот только, как всегда, русская душа противоречива: 80% придерживаются мнения, что ребенок должен расти в семье, где есть мама и папа. Так как быть, если папа маме изменил?

ТАЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ЗАКОНЧАТСЯ НИЧЕМ

ПРАВДА ☑ МИФ ☐

Прекрасная стриптизерша Алена, тайной встречи с которой ты ждешь не дождешься, может, увы, и не стать главной спутницей твоей жизни, несмотря на всю твою уверенность в обратном. Факты неутешительны: подавляющее большинство романов на стороне мимолетны и, более того, становятся все мимолетнее. 68% интрижек длятся меньше полугода (еще 20 лет назад половина из них затягивалась года на три). Но, даже если ты сумеешь преодолеть критическую шестимесячную отметку, не забывай, что 75% отношений, завязавшихся в тот момент, когда один из партнеров или оба состояли в законном браке, через пять лет заканчиваются ничем.

ВСЕ ДЕЛАЮТ ЭТО

ПРАВДА ☐ МИФ ☑

Назло таблоидам мир пока не заполонили любовные крысы. Даже британцы, которых называют самой неверной европейской нацией, демонстрируют неплохие результаты: если верить проведенному опросу, за прошлый год поддались соблазну и изменили всего 10% опрошенных англичан мужского пола.

СВЯЗИ НА СТОРОНЕ ЕСТЬ ТОЛЬКО У ТЕХ, КТО НЕСЧАСТЕН В БРАКЕ

ПРАВДА ☐ МИФ ☑

Похоже, прелюбодеи идут заниматься своими грязными делишками не с хмурым и виноватым видом, а с лучезарной улыбкой на лице. Журнал Journal of Marriage and Family приводит статистику: три четверти неверных мужей утверждают, что они "счастливы" или "очень счастливы" в браке.

СХОДИВ НАЛЕВО, НЕПРЕМЕННО ТУДА ВЕРНЕШЬСЯ

ПРАВДА ☑ МИФ ☐

Член Американской психологической ассоциации Марвин Цукерман издал книгу "Чувственный опыт и рискованное поведение", где подробно обрисовал тип людей, склонных к измене. "Такие "искатели приключений", — разъясняет Марвин, — жаждут новых сильных впечатлений гораздо больше, чем всего остального. Причина в том, что у этих людей от природы низкий уровень дофамина, гормона хорошего настроения. Как только жизнь становится серой и однообразной, они непременно должны совершить что-то, что вернет им прежний тонус". Например, хорошенько изменить.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ СИГНАЛЫ

Теперь твои подозрения никогда не будут необоснованными — ведь она непременно сама себя выдаст. Читай и запоминай.

УЛИКА Она чересчур злится, когда ты ее обвиняешь
ВЕРДИКТ Не виновна

"Это так называемая "ошибка Отелло", — разъясняет психолог Перри Баффингтон, автор книги "Психологические уловки для любовников". — Чем больше ей приходится говорить о своей невиновности, тем сильнее она злится и кричит". И если ты думаешь, что таким образом она хочет отвлечь твое внимание от факта своей измены, то ты на ложном пути. "Женщины, когда говорят правду, ведут себя более эмоционально, нежели мужчины. Если бы она врала, то, скорее, спутала бы твои карты, играя на своей сексуальности — прикасаясь к тебе и целуя тебя", — резюмирует Баффингтон.

УЛИКА Она вдруг стала слишком хозяйственной
ВЕРДИКТ Виновна

Если она ни с того ни с сего стала сама гладить твои брюки (чего раньше не случалось), существует опасность, что она делает то же самое с чьими-то еще. В исследовании, напечатанном в журнале Personality and Social Psychology Bulletin, говорится, что большинство изменяющих женщин, чтобы оградить себя от подозрений, становятся богинями домашнего хозяйства. Будь внимателен вдвойне, если она за мытьем пола критикует некоего "Андрея с работы". Вторая по популярности тактика неверных жен — клеветать на свою новообретенную пассию.

УЛИКА Она начала разговаривать во сне
ВЕРДИКТ Виновна

Страстный роман на стороне — это психологический стресс для человека, и он обязательно проявится. Ученым известны неявные симптомы такого состояния: ухудшение памяти, пародонтит (как ни странно) и расстройства сна (разговоры во сне и даже сомнамбулизм). Она бродит по дому среди ночи, бормочет и постоянно трогает свои десны? Гони ее прочь. Велики шансы, что ей есть куда пойти.

УЛИКА Ей не интересны твои ухаживания
ВЕРДИКТ Не виновна

Вопреки расхожему мнению, отсутствие прежнего влечения с ее стороны — это не признак того, что в ваших отношения есть кто-то третий. "Если бы она изменяла, то, наоборот, была бы чересчур любвеобильна, — делится своими наблюдениями доктор Джон Д. Мур. — Постоянно говорила бы про любовь и стала бы проявлять гораздо больше интереса к сексу, чем обычно".

УЛИКА Она ищет на твоем воротнике следы помады
ВЕРДИКТ Виновна

Если ты изо дня в день слушаешь саундтрек в духе "ну и куда это, позволь тебя спросить, ты собрался?", впору задаться вопросом, чего это она вдруг решила тебя в чем-то разоблачить. "Нередко женщины обвиняют партнера в романтической связи с кем-то посторонним, проецируя таким образом на него то, что происходит с ними самими", — предупреждает психолог и консультант по вопросам брака Сьюзен Хейтлер.

УЛИКА Ее юбки стали вдвое короче
ВЕРДИКТ Не виновна

Если она одевается так, что способна стать причиной трагедии в палате сердечников, это еще не повод думать, будто она делает это для другого мужчины. Скорее всего, даже наоборот. "Когда у женщины роман на стороне, она старается одеваться более консервативно, чем привыкла", — комментирует доктор Баффингтон. Вот если она вдруг стала, что называется, синим чулком — насторожись.

УЛИКА Она допоздна задерживается на работе
ВЕРДИКТ Виновна

Просто будь начеку, когда она получит очередное повышение с вдвое большим окладом. Даже если подруга говорит, что проводила все эти вечера не в спальне гендиректора — возможно, они делали "это" в переговорной. В общем, ученые из Вашингтонского университета каким-то образом доказали, что женщины, годовой доход которых превышает 45 000 фунтов стерлингов (или, грубо округляя, 2 млн руб.), изменяют вдвое чаще тех, чей доход мало что превышает.

ВНЕ ПОДОЗРЕНИЯ

Если инстинкт оплодотворять все вокруг в тебе чертовски силен, запасись минимальным набором женатого, но чересчур любвеобильного мужчины. Она ничего не заподозрит.

1 Освежитель ткани LP Fabric Fresh Man

На твоей одежде не останется и следа чужих духов. В качестве бонуса ты не будешь пахнуть кухней после посещения кафе и сигаретным ядом после курилки.

2 Наличные

Если у жены есть доступ к выпискам с твоего счета, она наверняка заинтересуется, что ты делал в ресторане и в магазине нижнего белья без нее. Плати наличными.

3 Ролик для чистки одежды

Именно липкий ролик, а не щетка удалит все до последнего подозрительные волоски с твоего пиджака. И пушок с рыльца.

4 Тональный крем Clinique M Cover

На рубашке, если что, всегда будут оставаться следы "твоего" тонального крема.

5 Алиби

Когда понимаешь, что тебя вот-вот загонят в угол, воспользуйся услугами агентства вроде "Алиби для вас" (alibiforyou.ru), которое придумает сценарий твоей невиновности и подтвердит ее документально. За деньги, само собой.

"ПОТОМУ ЧТО Я МОГУ"

Светские хроники живут звездными изменами. Тебе все это, конечно, мало интересно, но ты можешь извлечь урок из чужих скандалов.

БИЛЛ КЛИНТОН И МОНИКА ЛЕВИНСКИ

● **Что случилось** 42-й президент Соединенных Штатов получал удовольствие от 22-летней стажерки прямо в Овальном кабинете.

● **Оправдание** Клинтон сделал это "просто потому, что мог".

● **Анализ ситуации** Многие влиятельные персоны — благодаря своему положению — чувствуют себя неприкосновенными. Секс с подчиненными для такого мужчины — лишнее подтверждение непоколебимого статуса вожака стаи. Но при неудачном развитии сценария ты рискуешь узнать на своей шкуре, что такое процедура импичмента.

ХЬЮ ГРАНТ И ДИВАЙН БРАУН

● **Что случилось** К особому неудовольствию своей тогда еще герлфренд Лиз Херли, распутный Хью Грант был застукан с проституткой Дивайн Браун, которая старательно зарабатывала очередные $60.

● **Оправдание** "Я совершил нехороший поступок. Ну, собственно, и вот".

● **Анализ ситуации** Мужчины, у которых, казалось бы, все есть, но которые при этом рискуют отношениями и карьерой ради сомнительных свиданий, часто сомневаются в себе и даже испытывают к себе отвращение. Им кажется, что они не заслуживают свалившуюся на них удачу, и устраивают акты самовандализма, которым потом не могут найти объяснения. За них, конечно, приходится расплачиваться. И не только с проститутками.

ПРИНЦ ЧАРЛЬЗ И КАМИЛЛА ПАРКЕР БОУЛЗ

● **Что случилось** Королевский треугольник нарисовался возле британского престола, когда бывшие любовники Чарльз и Камилла решили возобновить свидания, несмотря на собственные семьи.

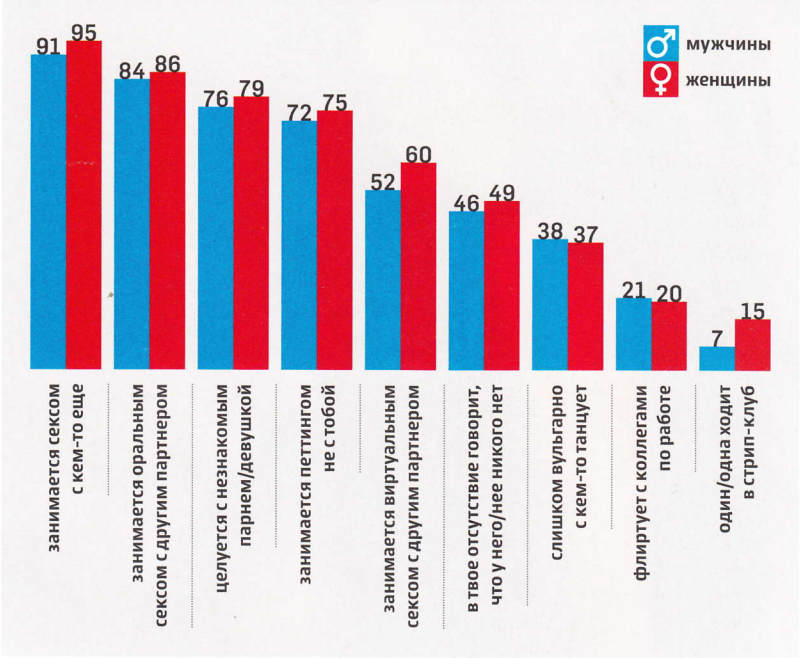
● **Оправдание** Чарльз заявил без обиняков: "Я люблю Камиллу".

● **Анализ ситуации** Вот свидетельство того, как сильно бывает обаяние первой любви. Но, как бы там ни было, все не так романтично, каким кажется на первый взгляд. Нужно быть довольно самовлюбленным, чтобы разрушить два брака и гораздо больше жизней для удовлетворения собственных страстишек. Теперь-то легко говорить, что Чарльз должен был жениться на Камилле сразу. Но продержался бы он с ней дольше, чем с Дианой?

ФОТО: FOTOBANK/POPSTAR, AP

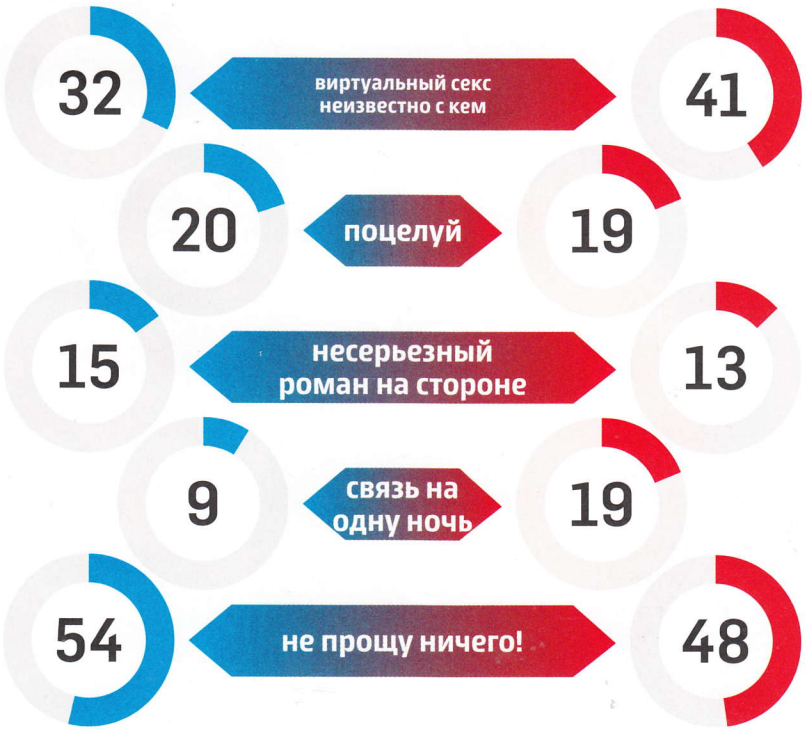
ТОЧКА ИЗМЕНЫ

МН опросил 6746 человек на сайтах mhealth.ru и cosmo.ru и выяснил, что есть как минимум две разные точки зрения на то, что такое измена, — мужская и женская (в %).



ПРОСТО ПРОСТИТЬ

По просьбе МН 5480 посетителей сайтов mhealth.ru и cosmo.ru честно ответили на вопрос, что они готовы простить своему партнеру (в %).



ПО НАУКЕ

Психолог доктор Дэвид Басс, автор труда "Эволюция страсти", и доктор Дезмонд Моррис, автор книги "Мужчина без прикрас", объясняют, почему мужчины и женщины бывают так вероломны.

Почему он изменяет?

У всех самцов в животном мире есть два пути к генетическому бессмертию: делиться семенем направо и налево или найти пару и быть с партнером до самого финала репродуктивной жизни. Перебежки от одной стратегии к другой и приводят мужика к измене.

Поскольку человеческие детеныши остаются беспомощными довольно продолжительное время, у мужчин выработался инстинкт связывать себя с одной женщиной — чтобы помогать выращивать детей. Однако, несмотря на потребность защищать и кормить жену и детей, у мужчины случаются позывы к поиску других самок. Понятно, что с эволюционной точки зрения у ребенка, родившегося после секса на одну ночь, шансы выжить гораздо меньше, чем у того, кто родился в семье. Но эти шансы все-таки есть, и они лучше, чем ничего, — именно так рассуждает твое естество.

В сущности, мужчины не приспособлены иметь несколько серьезных отношений одновременно, но в их природе вступать в кратковременные связи, особенно если риск попасться и тем самым разрушить брак минимален.

Почему она изменяет?

Причины, по которым изменяют женщины, гораздо менее очевидны. И дело тут не только в том, что выше цена измены (потеря партнера, ущерб репутации и проч.), но и в том, что репродуктивная, так сказать, выгода гораздо меньше. Не важно, с каким количеством мужчин она переспит, — женщина не может родить больше одного раза в год.

Существует несколько теорий того, почему женщины изменяют. Большинство их сводится к балансу между поиском самца, который обеспечит ей максимальную защиту, и самца, который предоставит лучший генный материал. В древности второй мужчина (иначе говоря, любовник) мог означать для женщины дополнительные пищу, кров и защиту. И порой это был вопрос жизни и смерти самой женщины и ее детей.

Современная женщина изменяет, скорее всего, потому, что не удовлетворена одна из двух ее главных потребностей: 1) партнер не обеспечивает ей достаточной безопасности, и она ищет дополнительную защиту, 2) партнер рождает в ней чувство уверенности, но при этом выглядит так себе, а следовательно, с ее точки зрения, не сможет передать ребенку хорошие гены; и вот она, рискуя существующими отношениями, тайно занимается сексом с загорелым и спортивно выглядящим мачо.